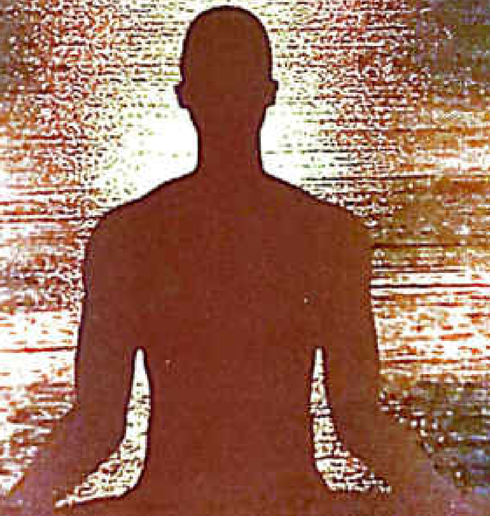


సంధ్యావందనము

వైజ్ఞానిక సమాలోచనము



కర్త :

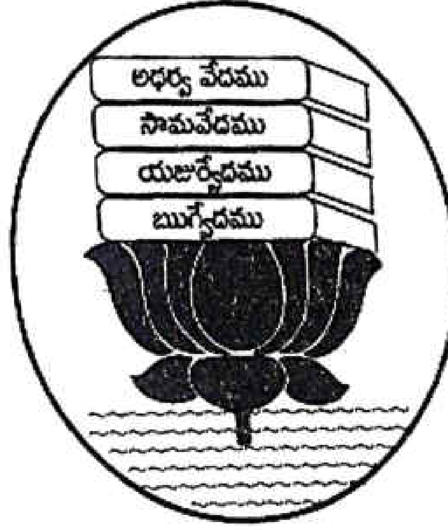
సుమ్నార్థి

(డా. కోడూరి సుబ్బారావు)



సంధ్యావందనం

వైజ్ఞానిక సమాలోచనం



కర్త

సుమ్నార్థి

(డా॥ కోడూరి సుబ్బారావు)

సంపాదకుడు

వాచస్పతి డా॥ **మర్రి కృష్ణారెడ్డి** ఆర్య, M.A., M.Ed., Ph.D., D.Litt.

గాయత్రీ ఆశ్రమ ట్రస్టు ప్రచురణ

సంధ్యావందనం-వైజ్ఞానిక సమాలోచనం

ద్వితీయ ముద్రణ	:	అక్టోబర్, 2021
		ప్లవనామ ఆశ్వయుజ విజయదశమి
ప్రతులు	:	1000
వెల	:	రూ.50/-
సృష్టి సంవత్సరం	:	1,97,29,49,122
విక్రమాబ్దము	:	2076
కలియుగ సంవత్సరం	:	5122
ప్రతులకు	:	

1. **గాయత్రీ ఆశ్రమ ట్రస్టు,** ఆర్యసమాజం,
12-10-586/6, మేడిబావి, సీతాఫలమండి,
సికింద్రాబాద్-500 061. సెల్ : 98480 11073

2. **డా॥ కోడూరి సుబ్బారావు, వైదిక వానప్రస్థాశ్రమం,**
హనుమాపురం; భువనగిరి-508117. సెల్:99089 94084

3. **డా॥ మట్టి కృష్ణారెడ్డి,** వేదధర్మ ప్రచార ట్రస్టు (రి.).,
2-27, ఆర్య సమాజ మందిరం, బాదం కాంప్లెక్సు,
చైత్యనపురి క్రాస్ రోడ్, దిల్‌సుఖ్‌నగర్.
హైదరాబాద్-60, సెల్ : 94412 00322

4. **ఆర్యసమాజ మందిరం,** మెయిన్‌రోడ్, రైల్వే ఫ్లైఓవర్ దగ్గర,
సీతాఫలమండి-500 061, 040-27071816;
సెల్: 91331 34156; 92461 74018

ప్రకాశకీయం

మా గాయత్రీ ఆశ్రమ ట్రస్టు గ్రంథమాలలో 68వ పుష్పంగా ఈ "సంధ్యావందనం-వైజ్ఞానిక సమాలోచనం" అను లఘు గ్రంథాన్ని ముద్రిస్తున్నాము. ప్రతి గృహస్థుడు పంచమహా యజ్ఞాలు విధిగా ఆచరించాలని ధర్మశాస్త్రాలు ఘోషిస్తున్నాయి.

కాని, నేటి ఆధునిక జీవన సరళిలో కొన్ని యజ్ఞాలు ఆచరించటం కష్టమౌతున్నది. అయినప్పటికి ఎన్ని ఇబ్బందులున్నా పైసా ఖర్చులేని బ్రహ్మయజ్ఞం చేయటానికి కష్టమేమున్నది? మనకు వికసించిన పది బాహ్యేంద్రియాలను, అంతరింద్రియమైన బుద్ధిని ప్రసాదించిన పరమేశ్వరునకు కృతజ్ఞతలు తెలపటం మన కర్తవ్యం కాదా? నాలుగు వైపుల, క్రింద, పైన వ్యాపించి మనను అనేకవిధాలుగా రక్షిస్తున్న పరమేశ్వరునికి ధన్యవాదాలు తెలపటం మన ధర్మం కాదా? కనీసం మనం ఈ మాత్రం కూడా చేయకలేకపోతే మన చదువుకు, బ్రతుకుకు సార్థకత ఏముంటుంది? అందుకే మను మహర్షి కఠినంగానే-

శ్లో॥ న తిష్ఠతి తు యః పూర్వాం నోపాస్తే యశ్చ పశ్చిమామ్ ।
స శూద్రవత్ బహిష్కార్యః సర్వస్మాద్ ద్విజకర్మణః॥

(మనుస్మృతి 2-103)

ఏ మనుష్యుడు ఉదయ సాయం సంధ్యాసమయాలలో ప్రశాంతంగా కూర్చుని సంధ్యోపాసన చేయడో అలాంటివానిని ద్విజ కులం నుండి వేరుచేసి శూద్రకులంలో చేర్చాలి- అని హెచ్చరించారు.

ఇచట ద్విజ పదానికి "విద్యాగర్భం నుండి రెండవసారి జన్మించి తన గుణ కర్మ స్వభావాలను బట్టి బ్రాహ్మణ క్షత్రియ వైశ్య వృత్తులను స్వీకరించినవాడు" అని అర్థం. శూద్రుడంటే "ఎంత ప్రయత్నించినా చదువు అబ్బక సేవావృత్తితో గడుపువాడు" అని అర్థం.

అందుచే ద్విజులందరు అంటే చదువుకొన్న వారందరు పరమేశ్వరుని మహిమను గుర్తించి సంధ్యోపాసన అవశ్యంగా చేయాలి. నేటి నవనాగరిక వైజ్ఞానిక యుగాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని యువతరం కూడా ప్రభావితులై సంధ్యావందనం చేయ ఆసక్తి కలగునట్లుగా శ్రీ సువర్ణార్థి (డా॥ కోడూరి సుబ్బారావు) గారు ఈ లఘు గ్రంథాన్ని వ్రాయటం జరిగినది. వారికి ఆరోగ్యం అనుకూలించి మరికొన్ని గ్రంథాలు వారిచేతి నుండి వెలువడాలని పరమేశ్వరుని ప్రార్థిస్తున్నాము.

అటులనే వాచస్పతి డా॥ మట్టికృష్ణారెడ్డిగారు ఈ పుస్తకాన్ని సరళీకరించి డీ.టీ.పి చేయించి ప్రూఫులు దిద్ది మాకు ఎంతో సహకరించి నారు. కావున వారికి నా ధన్యవాదాలు తెలుపుచున్నాను. ముఖ్యంగా శ్రీ మానుకొండ రాధాకృష్ణమూర్తి గారు ఈ గ్రంథముద్రణకు ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించినందులకు వారికి ఎన్నియో కృతజ్ఞతలను తెలపుచున్నాము.

మీ సేవలో

కె.పి.నర్సింగరావు

కార్యదర్శి-గాయత్రీ ఆశ్రమ ట్రస్టు

సెల్ : 98480 11073

ముద్రణ ద్రవ్యదాత

శ్రీ మానుకొండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంక్షిప్త పరిచయము

శ్రీ మానుకొండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారు గుంటూరు జిల్లాంతర్గత తెనాలి పట్టణంలో క్రీ.శ.1943, జూన్‌లో జన్మించారు. వీరి తల్లిదండ్రులు స్వ॥ మానుకొండ వీరరాఘవమ్మ, స్వ॥ క్రిష్ణయ్య గార్లు. వీరు ధార్మికులు, శ్రమశీలులు, దానగుణములు గలిగిన, ఈ ఆదర్శ దంపతు వీరికి మొత్తం 11 మంది సంతానం. వారిలో మొదటగా వరుసగా 5 గురు ఆడపిల్లలు పుట్టారు. అందులో చివరి ఇరువురు బాల్యమునందే మరణించిన తరువాత 6వ సంతానంగా శ్రీ మానుకొండ రాధాకృష్ణ మూర్తి గారు జన్మించిరి. వీరి తరువాత ఇద్దరు మొగపిల్లలు కలుగగా అందులో ఒకరు బాల్యములోనే మరణించిరి. అనంతరము ఒక ఆడపిల్ల, మరి ఇద్దరు మొగపిల్లలు కలిగిరి. దురదృష్టవసాత్తు తండ్రి క్రిష్ణయ్యగారు తమ 57 సం॥ వయస్సులోనే 1962లో అకాల మృత్యువాతబడిరి. అప్పటికి రాధాకృష్ణమూర్తిగారి వయస్సు 19 సం॥లు మాత్రమే. అప్పటికి మిగిలిన నలుగురు ఆడపిల్లలు, నలుగురు మగపిల్లతో పెద్ద కుటుంబ బాధ్యత అంతా తల్లిగారైన వీరరాఘవమ్మగారిపై బడినది. మూర్తిగారు కుటుంబ బాధ్యతల నిర్వహణలో తల్లిగారికి సహకరిస్తూనే తన చదువును కొనసాగించిరి. తండ్రిగారి కోరికమేరకు తల్లిగారు మూర్తిగారి మెకానికల్ ఇంజినీరింగు పూర్తి అయ్యేవరకు చదివించిరి. 1967 సం॥ నాటికి B.Sc., తరువాత B.E. (Mechanical)డిగ్రీతో చదువును ముగించారు.

అనంతరము మూర్తిగారు మినిస్ట్రీ ఆఫ్ డిఫెన్సులో ఉద్యోగము సంపాదించి గవర్నమెంట్ ఆఫ్ ఇండియా సంబంధిత ఆఫీసులలో పనిచేశారు. క్రమంగా సీనియర్ సైంటిస్ట్ అయ్యారు. ఆ విధముగా భారత ప్రభుత్వ రక్షణశాఖలో పని చేస్తూనే తన తమ్ముళ్ళు ముగ్గురికి వారి ఇష్టముల మేరకు సంతృప్తిగా చదివించిరి. దురదృష్టవగాత్తు తల్లిగారు తన 68 సం॥ వయస్సులో 1985 సం॥లో దివంగతులైనారు. అప్పటికి మూర్తిగారి వయస్సు 42 సం॥లు తరువాత వారు శ్రమించి 1994లో మిగిలిన ఒక చెల్లెలికి పెళ్ళిచేశారు.

దానితో తన తండ్రిగారి చివరి కోరిక "అందరు బాగుండాలి" అనే తన కోరికను పూర్తిచేసి పితృవాక్య పరిపాలకులయినారు. మూర్తిగారు మాత్రము నైష్ఠిక బ్రహ్మచారులుగానే ఇప్పటికి మిగిలి ఉన్నారు.

అనంతరము శ్రీ రాధాకృష్ణమూర్తిగారు తమ తల్లిదండ్రులపేరున 'మూసుకొండ వీరరాఘవమ్మ మరియు క్రిష్ణయ్యగార్ల మెమోరియల్ చారిటబుల్ ట్రస్టు'ను 2006 సం॥లో స్థాపించిరి. అప్పటి నుండి వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడిగా ఆ ట్రస్టు పేరుతో అనేకమందికి అనేక రకములుగా ఆర్థిక సహాయము చేస్తూ వస్తున్నారు. ముఖ్యంగా వైదిక ధర్మ ప్రచారమునకు పాటుపడుచున్న పండితులకు, సంస్థలకు ఉదారంగా చేయూత నిస్తున్నారు. వైదిక గురుకులాలకు, విద్యార్థులకు ఫీజులతో మరియు రోగులకు మందుల రూపములో సహాయము చేస్తూ ఉన్నారు. పేద వృద్ధులకు నెలవారి పించనులు గాను, కళ్ళకు ఆపరేషన్లకు గాను, ఇలా సమాజానికి సేవలందించుచున్నారు. అంతేగాక గోదావరి కృష్ణానదుల పుష్కరాల సందర్భంగా సుమారు 27 వేలమందికి తమ తల్లిదండ్రుల పేరుమీద అన్నప్రసాదవితరణ కావించారు.

తెనాలిలో ఆర్య సమాజ భవనమునకు, నందివెలుగు వృద్ధాశ్రమమునకు, రాయపూడి వైదిక ఆశ్రమమునకు విరివిగా సాయం చేస్తున్నారు.

ఇక వారి ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రాన్ని పరిశీలించితే- శ్రీ రాధాకృష్ణమూర్తి గారికి 25 సం॥ల వయస్సులోనే తెనాలి పట్టణంలో 1967 సం॥లలో శ్రీ గానం రామారావు (రామదేవ్)గారి ద్వారా ఆర్య సమాజ సిద్ధాంతాలతో పరిచయం కలిగినది. ఆ వైదిక సిద్ధాంతాలు హేతుబద్ధం గానే కాక వైజ్ఞానికంగా కూడ ఉన్నాయని వీరు గ్రహించారు. శ్రీరామదేవ్‌గారే స్వయంగా, 'విద్వత్ శిరోమణి', 'షడ్దర్శనాచార్య', 'కళాప్రపూర్ణ' బిరుదాంకితులయిన పండిత గోపదేవ్ శాస్త్రిగారితో పరిచయం చేశారు. ఆ గురుదేవుల ద్వారా వైదిక సిద్ధాంతాలను బాగుగా అవగాహన చేసుకున్నారు. వాటిపై శ్రద్ధ ఏర్పడినది. అప్పటినుండి 1996 లో శ్రీ శాస్త్రిగారు పరమపదించే వరకు తరచుగా గురువుగారిని కలుసుకుంటూ వారి జ్ఞానాన్ని మరింత విస్తృతం చేసుకున్నారు.

ప్రస్తుతం వీరు 76 సం॥ వయసులో ఆరోగ్యముగానే ఉన్నారు. హైదరాబాదునందుగల హైదర్‌నగర్ (మియాపూర్) ప్రాంతములో

నివసిస్తున్నారు. ఎవరైనా మిత్రులు వారిని కలవటానికి వస్తే వారితో ఆధ్యాత్మిక, భౌతిక విషయాలు ప్రస్తావిస్తూ వైదిక సిద్ధాంతాలను సెంటిఫిక్‌గా విశ్లేషించి చెబుతూ, అవగాహన కలిగించుతూ జ్ఞాన బోధ చేసి పంపుతున్నారు.

అట్టి ఆదర్శ పురుషులకు సర్వవ్యాపక సర్వేశ్వరుడు శతాధిక ఆయువును ప్రసాదించుగాక! ఇదే ఉత్సాహంగా, మరెన్నోరకములుగా వైదిక ధర్మమునకు, సత్పాత్రులైన పేదలకు, విద్యావంతులకు సేవలందిస్తూ ఉందురుగాక! పరమాత్మ వారికి తగిన ఆయురారోగ్యములను ప్రసాదించునుగాక !

శ్రీరాధాకృష్ణమూర్తిగారితో నా స్వంత పరిచయము-అనుభవము

శ్రీమాన్ మానుకొండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారు, ఆర్యసమాజ క్షేత్రములో ఉన్న పండితులకు, ప్రచారకులకు అందరకు తెలిసినవారే.

సుమారు 10 సం॥ క్రిందట నేను ప్రస్తుతం నివసిస్తున్న "వైదిక వానప్రస్థాశ్రమము (భువనగిరి)నకు తన స్నేహితుడు శ్రీభావజుల సదానందాచారి గారితో కలిసి రాధాకృష్ణమూర్తిగారు రావటం జరిగినది. అప్పడే నాకు వారితో ప్రథమ పరిచయం ఏర్పడినది. అనంతరం వారిని మా గాయత్రీ ఆశ్రమానికి (సీతాఫల్‌మండి)కి వచ్చి చూసివెళ్ళమని నేను కొరడం, వారు వచ్చి వెళ్ళటం, అట్లాగే నేనును హైదర్‌నగరు హైదరాబాదులోని వారి నివాసం చూసి రావటం జరిగాయి.

ఆ పరిచయముతో వారు నావలెనే ఒంటరి జీవితం గడపటం ఇంటిపనులు, వంటపనులు-స్వయంగా చేసుకుంటూ ఆధ్యాత్మిక యౌగిక జీవితం గపడటం మొదలైన విషయాలను గుర్తించాను. దానితో నాకు వారిపై శ్రద్ధ ఏర్పడినది. వారికి కూడ నాపై అభిమాన, అనుగ్రహములు కలిగాయి. దానితో నా స్వంత అవసరములకు ఏదైనా ఆర్థిక సహాయము అవసరముంటే, నిస్సందేహంగా తనకు తెలుపమని అడిగారు. తన శక్తికొలది సాయం చేస్తామన్నారు." అట్లే నాకు కంటి రెటీనా సమస్య వచ్చినప్పుడు, 2,3 పర్యాయములు ఆర్థిక సహాయము చేశారు. సమస్య కొంత ఉపశమించిన తదుపరి నా జీర్ణశక్తి చాలా ఇబ్బంది పెట్టింది. దానితో వారు మరొకసారి స్పందించి తనకు వేరేవైద్యులవలన తగ్గిన కొన్ని బాధలు సిద్ధవైద్యంతో

తగ్గాయని మీరు వెంటనే బయలుదేరి వస్తే ఆ వైద్యుని వద్దకు తీసుకొని వేళతాననీ అందుకు కావలసిన ఖర్చులు అన్నీ నేనే భరించుతానని కొండంత భరోసా నిచ్చారు. అన్నట్లుగానే నన్ను ఎల్లారెడ్డి గూడ హైదరాబాదులో ఆ సిద్ధవైద్యుని వద్దకు తీసుకువెళ్ళి మందులు ఇప్పించారు. అందుకు అవసరమయిన డాక్టరు ఫీజులు, మందుల ఖర్చులు అన్నీ ఉదారంగా వారే భరించారు.

ఇంతేగాక, **"గాయత్రీ విజ్ఞానం"** పుస్తకం పునర్ముద్రణ ఖర్చు మొత్తం 42,000/- వారే మా ట్రస్టునకు దానంగా యిచ్చారు. అనంతం **'వేదాలలో దేశభక్తి'** పుస్తకానికి కూడా వారేయిచ్చారు. వారికి నా రచనా శైలి నచ్చింది. దానితో రూ.50,000/-లు నాకు పంపి మీ సాహిత్య ప్రచురణలు ఏవి అవసరమైనా వాడుకోండి, అవి అయిన తదుపరి మరల పంపిస్తామన్నందున డిటిపి చేయవలసి వచ్చింది. ప్రూఫ్‌లు చూడటం నాకు చాటా కష్టమౌతున్నది. ఇది గుర్తించిన శ్రీ మూర్తిగారు 'నాకు అటువంటి పని నాకు పంపండి, నేను చూసిపెడుతా మన్నారు. అటువంటి పని నాకు చాలా యిష్టమని' 2,3 సార్లు ప్రూఫ్‌లు కూడా చూసిపెట్టారు. దానికి ఒక భక్తురాలు శ్రీమతి డి. నళినీఆర్యగారు స్వయంగా కోరి ముద్రణ ఖర్చులను ట్రస్టుకు దానంగా యిచ్చారు.

ఇప్పుడు శ్రీ మూర్తిగారి దానంతో ఈ **"సంధ్యావందనం-వైజ్ఞానిక సమాలోచనం"** మరియు **'వైదిక ధర్మం అంటే'** అనే ఈ రెండు పుస్తకాలు ముద్రిస్తున్నాము. అనంతరం **"ప్రసిద్ధ వేద సూక్తలు" "ప్రేరక వేదమంత్రాలు"** అనే పుస్తకాలు ముద్రించవలసి ఉంది. వాటికిని వారే ఇస్తామంటున్నారు.

ఇట్టి ఉదారత కలిగిన స్వర్గీయ మానుకొండ వీరరాఘవమ్మ-కృష్ణయ్యగార్ల కుమారుడైన రాధాకృష్ణమూర్తిగారి పవిత్రాత్మకు భగవంతుడు దీర్ఘ ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలనిచ్చి కాపాడును గాక. వారి మదిలో మరికొన్ని సంకల్పాలున్నాయి. అవి కూడా తొందరంగా ఫలవంతములై వారిని ధ్యాన సాధనవైపు అంతర్యామి ప్రేరేపించునుగాక.

బుధజనవిధేయుడు

- సుమ్నార్థి

విషయసూచిక

సంధ్యావందనం

అథ బ్రహ్మయజ్ఞః

అర్థాత్ సంధ్యోపాసన మంత్రాః (మంత్రపాఠం)

ఓం భూర్ భువః స్వః । తత్సవితుర్ వరేణ్యమ్, భర్గో దేవస్య ధీమహి ।
ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

ఆచమన మంత్రం

ఓం శం నో దేవీ రభిష్టయ, ఆపో భవంతు పీతయే ।
శం యో రభిస్రవంతు నః ॥

ఇంద్రియ స్పర్శమంత్రాలు

ఓం వాక్ వాక్. ఓం ప్రాణః ప్రాణః. ఓం చక్షుః చక్షుః. ఓం శ్రోత్రం శ్రోత్రమ్. ఓం నాభిః. ఓం హృదయమ్. ఓం కంఠః. ఓం శిరః. ఓం బాహుభ్యాం యశోబలమ్. ఓం కరతల కరపృష్ఠే.

ఈశ్వర ప్రార్థనాపూర్వక మార్జన మంత్రాలు

ఓం భూః పునాతు శిరసి, ఓం భువః పునాతు నేత్రయోః
ఓం స్వః పునాతు కంఠే, ఓం మహః పునాతు హృదయే.
ఓం జనః పునాతు నాభ్యామ్, ఓం తపః పునాతు పాదయోః.
ఓం సత్యం పునాతు పునఃశిరసి, ఓం ఖం బ్రహ్మ పునాతు సర్వత్ర.

ప్రాణాయామ మంత్రం

ఓం భూః. ఓం భువః, ఓం స్వః, ఓం మహః,
ఓం జనః, ఓం తపః, ఓం సత్యమ్.

అఘమర్షణ మంత్రాలు

ఓం ఋతం చ సత్యం చాభీద్ధాత్తపసోऽధ్యజాయత ।
తతో రాత్ర్యజాయత, తతః సముద్రోऽర్ణవః ॥
ఓం సముద్రాదర్ణవాదధి సంవత్సరో అజాయత ।
అహో రాత్రాణి విదధద్విశ్వస్య మిషతో వశీ ॥

ఓం సూర్యాచంద్రమసౌ ధాతా యథా పూర్వ మకల్పయత్ ।
దివం చ పృథివీం చాంతరిక్ష మథో స్వః ॥
ఓం శన్నోదేవీ రభిష్టయ । ఆపో భవంతు పీతయే,
శం యోరభిస్రవంతునః ।

(ఋ. 10.170.1,2,3) (ఋ. 10.170.1,2,3)

మనసా పరిక్రమ మంత్రాలు

ఓం ప్రాచీదిగగ్నిరధిపతిరసితో రక్షితాదిత్యా ఇషవః ।
తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో రక్షితృభ్యో నమ
ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యో అస్తు, యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి,
యం వయం ద్విష్మస్తం వో జంభే దధ్మః॥

ఓం దక్షిణా దిగింద్రోధిపతిస్తిరశ్చిరాజీ రక్షితా ।
పితర ఇషవః, తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో రక్షితృభ్యో
నమ ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యో అస్తు, యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి,
యం వయం ద్విష్మ స్తం వో జంభే దధ్మః ॥

ఓం ప్రతీచీ దిగ్వరుణోఽధిపతిః పృదాకూ రక్షితాన్న మిషవః ।
తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో రక్షితృభ్యో
నమ ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యో అస్తు, యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి,
యం వయం ద్విష్మ స్తం వో జంభే దధ్మః ॥

ఓం ఉదీచీ దిక్ సోమోఽధిపతిః స్వజో రక్షితాశని రిషవః ।
తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో రక్షితృభ్యోనమ
ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యో అస్తు, యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి,
యం వయం ద్విష్మ స్తం వో జంభే దధ్మః ॥

ఓం ధ్రువాదిగ్విష్ణురధిపతిః కల్మాషగ్రీవో రక్షితా
వీరుధ ఇషవః, తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో రక్షితృభ్యో
నమ ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యో అస్తు, యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి,
యం వయం ద్విష్మ స్తం వో జంభే దధ్మః ॥

ఓం ఊర్ధ్వాదిగ్ బృహస్పతి రధిపతిః శ్విత్రో రక్షితా వర్షమిషవః ।
తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో రక్షితృభ్యోనమ

ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యో అస్తు, యో౽స్మాన్ ద్వేష్టి,
యం వయం ద్విష్మస్తం వో జంభే దధ్మః ॥

అథర్వ.3.27-1,2,3,4,5,6

ఉపస్థాన మంత్రాలు

ఓం ఉద్వయం తమసస్పరి స్వః పశ్యన్త ఉత్తరమ్ ।
దేవం దేవత్రా సూర్య మగన్మజ్యోతి రుత్తమమ్ ॥ యజు.35.14

ఓం ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవం వహన్తి కేతవః ।
దృశే విశ్వాయ సూర్యమ్ ॥ యజు.33-31

ఓం చిత్రం దేవానా ముదగాదనీకం చక్షుర్మిత్రస్య వరుణస్యాగ్నేః ।
ఆప్రా ద్యావా పృథివీ అంతరిక్షగ్ం, సూర్య ఆత్మా
జగత స్తస్థుషశ్చ స్వాహా ॥ యజు.7.42

ఓం తచ్చక్షుర్దేవహితం పురస్తాచ్ఛుక్ర ముచ్చరత్ ।
పశ్యేమ శరదః శతమ్, జీవేమ శరదః శతగ్ం,
శృణుయామ శరదః శతం, ప్రబ్రవామ శరదః శతం
అదీనాః స్యామ శరదః శతం, భూయశ్చ శరదః శతాత్ ॥య.36.24

గురుమంత్రం-గాయత్రీ

ఓం భూర్భువః స్వః, తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ ।
భర్గో దేవస్య ధీమహి, ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

య.36.3, ఋ.3.62.10.సా.1462

సమర్పణ

హే ఈశ్వర! దయానిధే ! భవత్ కృపయా, అనేన
జపోపాసనాది కర్మణా, ధర్మార్థకామమోక్షాణాం
సద్యః సిద్ధిర్భవే న్నః.

ఓ పరమేశ్వర ! దయానిధే ! నీ కృపవలన మేము చేసిన యీ జప ఉపాసనాది కర్మముల ద్వారమున ధర్మార్థ కామ మోక్షములు వెంటనే సిద్ధించుచుగాక !

నమస్కార మంత్రం

ఓం నమః శంభవాయ చ, మయోభవాయ చ, నమః శంకరాయ చ ।
మయస్కరాయ చ, నమః శివాయ చ, శివతరాయ చ ॥(య.16.41)

సంధ్యావందనం

వైజ్ఞానిక సమాలోచనం

నేటి యుగం వైజ్ఞానిక యుగం. నేడు విజ్ఞానం శరవేగంతో పురోగమిస్తున్నది. విజ్ఞానవేత్తలు సృష్టిలోని పదార్థాలను అత్యంత సూక్ష్మ దృష్టితో సూక్ష్మదూర దర్శనీ యంత్రాదులతో అన్వేషిస్తున్నారు. ఎన్నో అద్భుత ఆవిష్కారాలను గావిస్తున్నారు. దీని వలన మావన జీవితమెంతో సుఖప్రదమైనది. ఇంకా ఈ ప్రాపంచిక అన్వేషణ నిరంతరాయంగా సాగుతూనే ఉంది. సాగుకొలది ఎన్నో నూతన విషయాలు తెలుస్తూనే ఉన్నాయి. పాత సిద్ధాంతాలలో కొన్ని మార్పులు జరుగుతున్నాయి. అట్లని పాతవి పనికిరాని వని అనటానికి వీలుపడదు. 'నూతన సిద్ధాంతాల కన్న పాత సిద్ధాంతాలే మేలు" అన్న సందర్భాలు కూడా అరుదుగా వినబడుతున్నాయి. ఇంతేగాక, నేటి నూతన సిద్ధాంతాలకు పాత సిద్ధాంతాలే ఆధారమనటం కూడా అసమంజసం కాదు. గాన నేటి సిద్ధాంతాలే అంతిమ సిద్ధాంతాలనటానికి వీలులేదు. విజ్ఞాన పురోగమనంలో అవి మారవచ్చు. అందుకే ప్రాచీన ఋషులు, మునులు చెప్పిన సిద్ధాంతాలను తొందరపడి కొట్టివేయడానికి వీలుపడదు. ప్రాచీన సూర్యసిద్ధాంతాది గ్రంథాలలోని విషయాలెన్నో నేడు క్రొత్తగా ఆధునిక వైజ్ఞానికులచే ఆవిష్కరింపబడటం, వైజ్ఞానికులే ప్రాచీన ఋషుల మేధస్సును శ్లాఘించటం జరుగుతున్నది. ఉదాహరణకు ప్రొ.హీరెన్ ఏమన్నాడో చూడండి-

"India is the source from which not only the rest of Asia but the whole Western world derived knowledge and its religion."

Historical Researches, Vol.II.P.45

'కేవలం ఒక్క ఆసియా ఖండమే గాదు. పాశ్చాత్య జగత్తంతా తమ విద్యను, ధర్మాన్ని భారతదేశం నుండే గైకొన్నది' అని నుడివి ఉన్నాడు. చాంబర్స్ విశ్వకోశం కూడ ఈ విషయాన్నే ఇలా సమర్థిస్తున్నది.

"India is the Epitome of the whole world". (Chamber's encyclopedia P.337)

నేడు వైద్యరంగంలో కొన్ని సందర్భాలలో శస్త్రచికిత్స అనివార్యమౌతున్నది. అందును ప్రాచీన భారతీయులే అగ్రగాములని ప్రశంసించారు.

"The surgical instruments of the Hindus were sufficiently sharp, indeed were capable of dividing a hair longitudely (Ancient and Mediaval India, Vol II, Page 364)

భారతీయులు వాడే శస్త్రచికిత్సా పరికరాలు వాస్తవంగా వెంట్రుకను కూడా నిలువుగా చీల్చగలిగేటంతటి సూక్ష్మమైన పదునుగలవై ఉండేవి. అని పాశ్చాత్యులే కొనియాడారు.

నేడు ఆధునిక విజ్ఞానం బహుముఖాలుగా విస్తరిస్తున్నది. ఖగోళ, రసాయన, వైద్య, వృక్ష, జీవశాస్త్రాలు శాఖోపశాఖలుగా విస్తరించాయి. ఆయా రంగాలలో ఇంకా పరిశోధనలు చేస్తూనే ఉన్నారు. వీటితోపాటు మనోవిజ్ఞానం కూడా పురోగమిస్తూ ఉండడం ముదావహం. ఇది క్రమంగా ఆత్మాన్వేషణవైపు కొనసాగవచ్చునేమో అనే ఆశ చిగురిస్తున్నది. ప్రాచీన ఋషులు భౌతిక పదార్థాన్వేషణతోనే ఆగిపోక, అభౌతిక పదార్థాలైన ఆత్మ పరమాత్మలను విశేషంగా అన్వేషించారు. వారి అంతిమ లక్ష్యం వాటి అన్వేషణ మరియు వాటి ప్రాప్తి. అదే మానవునికి పూర్ణ సుఖాన్ని (ఆనందాన్ని) ప్రసాదించగలదని వారి నమ్మకం. నమ్మకమే కాదు అది వారి స్వానుభవం. అలాగని ప్రపంచాన్ని, భౌతిక విజ్ఞానాన్ని విస్మరించలేదు. **"సంభూతిం చ వినాశం చ యస్తద్ వేదోభయం సహ** "వినాశకర (పరిణామశీల) ప్రపంచాన్ని, దానికి కారణమైన మూల ప్రకృతిని రెంటిని తోడు తోడుగానే తెలుసుకోవాలి" అనే వేదాదేశాన్ని వారు విస్మరించలేదు. వారి అభౌతిక పదార్థాన్వేషణ కూడా ప్రాకృతిక పదార్థాల నుండే ప్రారంభమైనది. అద్భుతమైన ఈ సృష్టికి ఏకమాత్ర కర్తగానే వారు పరమేశ్వరున్ని ఆరాధించారు. వారి దృష్టిలో పరమేశ్వరుడు పరమాద్భుత సృష్టిని గావించిన ఏకైక కర్త. అనంత జ్ఞాన విజ్ఞాన సామర్థ్యాలుగల పరమ వైజ్ఞానికుడు.

ఋషుల దృష్టిలో మానవ జీవిత లక్ష్యం కేవలం శరీరంతో, ఇంద్రియాలతో ప్రపంచంలో దొరికే అల్ప సుఖాలను అనుభవించటం కాదు. దుఃఖ రహితమైన పూర్ణ సుఖాన్ని, క్లేశ రహితమైన పరమశాంతిని పొందటమే వారి జీవిత లక్ష్యం. వారికి ఆ పూర్ణానంద పరమశాంతి ఈ ప్రపంచంలో కనబడలేదు.

నిజంగా అది ఈ ప్రపంచంలో లేనే లేదు. అలాంటి పరమానందంకోసం వారు అన్వేషిస్తూ అన్వేషిస్తూ-ఆలోచిస్తూ ఆలోచిస్తూ అంతర్ముఖులయ్యారు. తైలధార లాగా సాగిన ఆ ఏకముఖ ఆలోచనా ప్రవాహం దానంతటదిగా ఆగిపోయి, సమాధిస్థితి కలిగి, ఒక అనిర్వచనీయమైన పరమానందానుభూతి వారికి కలిగినది. ఆ పరమ శాంతిని వారు కాస్త చవిచూసారు. కొంతతడవైన తదుపరి వారి సమాధి భంగమై గాఢనిద్ర నుండి మేల్కొన్న విధంగా మేల్కొన్నారు. ఆ పరమానందానుభవాన్ని మాటలతో వర్ణించటానికి భాష సరిపోలేదు. సరిపోల్చటానికి దానితో సమానమైన సుఖం ప్రపంచంలో కనబడలేదు. అట్టి దానిని పొందటమే మానవజీవిత చరమలక్ష్యం అనీ, అది ఈ శరీరం తోనే కొంత చవిచూడగలమనీ తెలుసుకొన్నారు. శరీర పతనానంతరం అంటే మరణానంతరం దీర్ఘకాలం కోట్ల కోట్ల సంవత్సరాలు ఆ ఆనంద డోలికలలో తేలియాడగలమని వేదం ద్వారా తెలుసుకోగలిగారు. వారు పొందిన ఆ విజ్ఞానం మానవ జాతికంతా అందజేయ తమ వాణితో, లేఖినితో ప్రచారం చేశారు. నేడు వారి వాణిని మనం వినలేకపోయినా వారి లేఖిని గ్రంథాల రూపంలో సురక్షితంగా లభిస్తున్నాయి. అవే మన ఉపనిషత్తులు, యోగదర్శనాదులు.

అయితే, ఆ ఆనంద లక్ష్యాన్ని చేరడానికి సరియైన మార్గం తెలియవలసి యున్నది. అలాంటి అమూల్య పరమానందానుభూతి ఒక్కదినంలోనే లభించేది కాదు. దానిని పొందటానికి ఎన్నో రోజులు, మాసాలు, సంవత్సరాలు శ్రమించాల్సి ఉంటుంది. ముందుగా ఆ సర్వవ్యాపక ఆనంద పదార్థం యొక్క గుణ గణాలు - స్వరూపం తెలుసుకోవలిసియున్నది. అవి తెలియకుంటే మన గమ్యం - గమనం వేరొక వైపుకు పోగల ప్రమాదం ఉంది. ఆ పదార్థాన్ని చక్కగా తెలుసుకోవటమే జ్ఞానం అంటారు. తదుపరి ఆ గమ్యానికి చేరే మార్గంలో పయనించవలసియున్నది. ఆ పయనాన్నే కర్మ అంటారు. లక్ష్యమార్గం తెలిసినా పయనించకున్న గమ్యం ఎలా చేరగలం? కాబట్టి పూర్ణ పురుషార్థం అనివార్యం.

ఇక ఉపాసన గురించి తెలిసికొందాం. నేడు భౌతిక పదార్థాన్వేషణకు సామాన్య లక్ష్యం ఉన్నా కూడా నిర్దిష్ట లక్ష్యం లేదు. కొంతదూర మన్వేషణ సాగి వారి లక్ష్యమార్గాలు మరొక విధంగా మారుతున్నాయి. వారికి నిర్దిష్ట

లక్ష్యం యొక్క లక్షణ ప్రమాణాలు తెలియసందుకే అలా జరుగుతున్నది. ప్రాచీన ఋషులట్లుగాక వారొక నిర్దుష్ట లక్ష్యం నేర్పరచుకొన్నారు. పరమేశ్వరవాణి అని సహేతుకంగా తెలుసుకొని అందులో సమస్త సత్య విద్యలు బీజరూపంలో ఉన్నట్లు గ్రహించారు. వేదమంత్రాల మనన చింతనల ద్వారా నిర్దిష్టలక్ష్యం యొక్క- అంటే ఆ ఆనందపదార్థం యొక్క లక్షణ ప్రమాణాలు, దానిని పొందే మార్గం తెలుసుకొన్నారు. శ్రద్ధతో ఆ మార్గంలో పయనించి సాధనచేసి వాటిని పొందారు. అందువల్లనే వారు రచించిన శాస్త్రాల ఆద్యంతాల్లో **"తద్వచనాత్ అమ్నాయస్య ప్రామాణ్యమ్** - మా ఈ శాస్త్రాలకు, ఆలోచనలకు పరమేశ్వర వాణియైన వేదాలే ప్రమాణం"లని పేర్కొన్నారు.

ప్రాపంచిక పదార్థాలను జ్ఞాన కర్మలతో-అంటే బుద్ధి పూర్వక ప్రయత్నంతో పొందవచ్చు. కాని అభౌతిక పదార్థ ప్రాప్తికి-అంటే ఆత్మ పరమాత్మల సాక్షాత్కారానికి ఉపాసన అనివార్యమవుతుంది. ఎందుచేతనంటే ప్రాపంచిక పదార్థాలు మన శరీర ఇంద్రియాలకు వెలుపల ఉంటాయి. వాటికి, మనకు మధ్య కొంత దూరం ఉంటుంది. కాని పరమేశ్వరుడు మనకు దూరంలో లేడు. అతనికి, మనకు మధ్య దేశదూరం గాని, కాలదూరంగాని ఏ మాత్రం లేదు. అనాదిగా ఆ పరమేశ్వరుడు మన అంతర్యామియై ఉన్నాడు. అతనిని కనుగొనటానికి అంతర్ముఖులమగుట తప్ప వేరే మార్గం లేదు. అంతర్యామియైన పరమేశ్వరుని గుణకర్మస్వభావాలను మననం చేస్తూ, అలాంటి గుణయుక్త పరమాత్మ మనకు అత్యంత సమీపంలో మన లోపల, వెలుపల వ్యాపించి ఉన్నాడనే భావనను నిరంతరాయంగా మనలో నింపుకోవాలి. ఇది కేవలం ఒక ఊహాభావన (Auto Suggestion) కాదు. నిజంగా అలాంటి సర్వవ్యాపక మహత్తరశక్తి మనలో అంతర్యామియై ఉన్నది. అలాంటి జ్ఞాన పూర్వక విశ్వాసంతో అంతర్ముఖులమైతే మనస్సు తొందరగా ఏకాగ్రత చెందుతుంది. క్రమంగా నిశ్చలమవుతుంది, ఉపాస్య వస్తువులోని గుణాలైన ఆనందం, తేజస్సు, బలం, ఓజస్సు మనకు లభిస్తాయి. పరమశాంతి దృగ్గోచరమవుతువుంది. అప్పుడు మనస్సు, ఆత్మ, పరమాత్మల యథార్థ స్వరూపం సాక్షాత్కారమవుతుంది.

మన మనస్సు ప్రకృతి నుండి అంటే పరమాణువుల నుండి ఏర్పడినదైనా అత్యంత సూక్ష్మరూపంలో ఉండటంవలన దానిని భౌతికంగా లెక్కించక మధ్యమ పరిమాణంగా లెక్కించారు. అది సూక్ష్మ శరీరంగా ఉండి జీవాత్మకు

ఇంద్రియాలతో, శరీరంతో సంబంధం ఏర్పరుస్తుంది. తద్వారా జీవాత్మకు ఈ ప్రపంచం కనబడుతుంది. అంటే ఇంద్రియగోచర మవుతుంది. ఇంద్రియాలు, మనస్సు ఎప్పుడూ బహిః ప్రవృత్తి కలిగి ఉంటాయి. అందువలన ఋషులు-

"పరాంచి ఖాని వ్యతృణత్ స్వయంభూ స్తస్మాత్ పరాఙ్ పశ్యతి నాంతరాత్మన్,
కశ్చిద్ధీరః ప్రత్యగాత్మానమైక్ష దావృత్త చక్షు రమృతత్వ మిచ్ఛన్॥ కఠ. 2.4.1

పరమేశ్వరుడు ఇంద్రియాలను శబ్దాది విషయాలను తెలుసుకొనే బహిఃప్రవృత్తి స్వభావం కలవానిగా నిర్మించారు. కాబట్టి వాటితో మానవుడు బాహ్య విషయాలను మాత్రమే చూడగలడు. తన లోపల చూడలేడు. కాని జ్ఞానశీలుడైన మానవుడు కళ్ళను మూసికొని మోక్షాన్ని కోరుతూ అంతటా వ్యాపించి ఉండే పరమాత్మను తనలో ధ్యానిస్తూ అంతర్ముఖుడవుతాడు. అంటే సాక్షాత్కారం చేసుకొంటాడు అని చెప్పారు.

కాబట్టి, ఇంద్రియ వృత్తులను కట్టి పెట్టి మనస్సును అంతర్ముఖం చేసి శరీరంలోని సూక్ష్మ పదార్థాలను కనుగొనవలసి ఉంటుంది. చంచల ప్రవృత్తి గల మనస్సును నిరోధించటం, ఏకాగ్రం చేయటం చాలా కష్టసాధ్యమైన పనే. అలాగని అసాధ్యం మాత్రం కాదు.

మనస్సు యొక్క గుణకర్మస్వభావాలను తెలుసుకొని యుక్తితో, ఉపాయంతో దానిని స్వాధీనపరచుకొని అంతర్ముఖం చేయాలి.

అది కొన్ని గంటలలో, కొన్ని రోజులలో సాధ్యమయ్యేది కాదు.

(స తు) దీర్ఘకాల నైరన్తర్య సత్కారాసేవితో దృఢభూమిః" -

- యోగ దర్శనం 2-18

ఆ అభ్యాసం దీర్ఘకాలం వరకు నిరంతరాయంగా అంటే ప్రతి నిత్యం శ్రద్ధతో చేస్తుంటే దృఢమవుతుంది" అని చెప్పినట్లు బహుకాలం పడుతుంది. పరమేశ్వర సాక్షాత్కారం చివరి మెట్టు. అంతకు ముందు యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యానాలనే ఏడు మెట్లు ఎక్కవలసి ఉంటుంది. మెట్లను వదలి గాలిలో ఎగుర ప్రయత్నిస్తే నిరాశయే మిగులుతుంది. అది చివరకు నాస్తికతకు, మూఢనమ్మకానికి దారితీస్తుంది.

మనలోని సూక్ష్మ పదార్థాల సాక్షాత్కారానికి చిన్నతనం నుండి అభ్యాసం చేయాలని మన ప్రాచీన ఋషులు భావించారు. ఆ అభ్యాసం ఉదయ సాయం సంధ్యాసమయాలలో చేయటం అనుకూలంగా ఉంటుందని సంధ్యావందన పద్ధతిని ఏర్పాటు చేసారు. అందులో శారీరకోన్నతికి, సామాజికోన్నతికి, ఆత్మికోన్నతికి కాలవసిన ముఖ్యావసరాలను గుర్తింప చేయునట్లు సంధ్యా విధిని నిర్మించారు. ఆ మార్గంలో పయనించిన తేలికగా, క్షేమంగా సాక్షాత్కారరూప ఆనందాన్ని పొందగలం. ఈ లోకంలో అభ్యుదయాన్ని అంటే శారీరక సామాజిక ఆత్మికోన్నతులను పొందుతాము. జీవితం ధన్యమవుతుంది. తదుపరి శరీర మరణంతో (పరమానందలోకాన్ని) పొందగలం.

నేడు మానవ సమాజంలో సంధ్యావందనవిధులు చాలా ఉన్నాయి. సాంప్రదాయకులందరు తమదైన గుర్తింపుకోసం కొద్ది కొద్ది భేదాలతో వేరు వేరు విధుల నేర్పాటు చేసుకొన్నారు. అందు హేతుబద్ధ విషయాలతో పాటు వారి వారి సాంప్రదాయక మూఢనమ్మకాలు, కపోల కల్పనలు ఎన్నింటినో కలిపేసారు. అందుకే కొన్ని శ్లోకాలు, క్రియలు విజ్ఞాన విరుద్ధంగా కూడా ఉన్నాయి. వీటి ద్వారా ఒకటైన ఆర్యజాతిని, ఒకటైన వైదిక మతాన్ని ముక్కలు ముక్కలుగా చేసి జాతి ఐక్యతకు భంగం కలిగించారు. మహర్షి దయానందుడు ఈ పరిస్థితులను గమనించి అన్ని సంప్రదాయాల వారు, చివరకు మానవ మాత్రులందరు అనుసరించ తగ్గ హేతుబద్ధ విజ్ఞానయుక్త **"సంధ్యావిధి"**ని వేద మంత్రాలతో రూపొందించారు. దయానంద మహర్షి ప్రదర్శిత ఈ వైదిక సంధ్యావిధి మానవుని శారీరకోన్నతికి, సామాజికోన్నతికి, ఆత్మికోన్నతికి కావలసిన సాధనాలను తెలుపుతుంది. మరియు సాధన చేయిస్తుంది. సామాన్య మానవుని దివ్యమానవునిగా చేస్తుంది. అందులోని విశేషాలను ఈ లఘు గ్రంథంలో వైజ్ఞానిక దృష్టికోణంతో వివరించ ప్రయత్నిస్తాను. ఆధ్యాత్మిక దృష్టికోణాన్ని మరొక వ్యాసంలో తెలుప ప్రయత్నిస్తాను.

ఉపక్రమణిక

సంధ్య యనగా సం = చక్కగా, ధ్య = ధ్యానం చేయటం అని అర్థం. లేదా ఏ క్రియద్వారా పరమేశ్వరుని ధ్యానం చక్కగా చేయబడునో **"సంధ్యాయంతి సంధ్యాయంతే పరబ్రహ్మణి యస్యాం సా సంధ్యా"** అది సంధ్య. ప్రతి నిత్యం దినారాత్రాల (ప్రకాశాంధ కారాల) సంధి ఉదయ సాయం కాలాలలో రెండు పర్యాయాలు వస్తుంది. ఉదయం నక్షత్రాస్తమయ సమయం మొదలు సూర్యోదయం వరకు ఉండే కాలాన్ని ఉదయ సంధ్యా సమయం అనీ, సాయంకాలం సూర్యాస్తమయం నుండి నక్షత్రదర్శనం వరకు ఉండే సమయాన్ని సాయంసంధ్యా సమయం అనీ అంటారు. ఈ రెండు వేళలలో బాహ్యాభ్యంతర శుచులై సంధ్యను చేయాలి. ఆ బాహ్యాభ్యంతర శుచి యన నేమో మహర్షి మనువు ఈ విధంగా వివరించారు -

అద్భిర్ గాత్రాణి శుద్ధ్యన్తి, మనః సత్యేన శుద్ధ్యతి ।
విద్యాతపోభ్యాం భూతాత్మా, బుద్ధిర్జ్ఞానేన శుద్ధ్యతి ॥

(మనుస్మృతి. 5-109)

శరీరాంగాలు నీటితోను, మనస్సు సత్యభాషణతోను, బుద్ధి ఆత్మ- పరమాత్మ విషయక జ్ఞానంతోను, జీవాత్మ విద్యా తపస్సులతోను శుద్ధమవు తుంది. ఈ శ్లోకాన్నే మహర్షి దయానందుడు మరికొంత వివరిస్తూ జలంతో బాహ్యశరీరావయవాలు, సత్యాచరణంతో మనస్సు, విద్యా తపస్సులతో అంటే-శీతోష్ణ సుఖదుఃఖ మానావమాన జయాపజయ లాభనష్టాలన్నిటిని సహనంతో భరిస్తూ ధర్మాచరణ తత్పరుడవటంవలన జీవాత్మ శుద్ధమవుతుంది. జ్ఞానంతో అంటే పృథివి మొదలు పరమేశ్వర పర్యంతంగల పదార్థాలను వివేచించి వేరువేరుగా తెలుసుకోవటంవల్ల బుద్ధిలో దృఢనిశ్చయం కలిగి బుద్ధి పవిత్రమవుతుందని తెలిపారు.

బాహ్య శరీర శుద్ధి కన్నా అంతః శరీర శుద్ధి, అంతకన్నా మనో బుద్ధుల శుద్ధి ముఖ్యం. **(శరీరసకాశాదంతఃకరణశుద్ధి రవశ్యం కరణీయం).** కాబట్టి అందుకొరకు విశేష ప్రయత్నం చేయాలి. ఎందుకంటే ఆ అంతః శుద్ధియే

పరమేశ్వర ప్రాప్తికి గొప్ప సాధనం. అలాగని బాహ్యశౌచాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయరాదు. వ్యాసుడు తన యోగదర్శనభాష్యంలో **"శౌచం మృజ్జలాది మేధ్యాభ్యవహరణాది చ బాహ్యమ్"** - శౌచం అంటే మట్టి, జలం మొదలైన వాటితో శరీరాన్ని, శరీరాంగాలను శుద్ధి చేసుకోవాలి. అలాగే ధారణశక్తిగల మేధా బుద్ధిని ఉత్పన్నం చేయగల సాత్విక ఫలదుగ్ధశాకాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలి అని వివరించారు. తన శరీరాంగాలనే కాక మన పరిసరాలను కూడా శుద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. బాహ్యశౌచాన్ని పాటించినపుడే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యవంతమైన శరీరంలోనే ఆరోగ్యవంతమైన (శాంతితో కూడిన) మనస్సు ఉంటుంది. అప్పుడే మనం చక్కగా ధ్యానం చేయగలుగుతాము.

అట్లే వ్యాసుడు చెప్పినట్లు ఆహారశౌచం కూడా అనివార్యమే. ఏలన ఆహారం యొక్క సూక్ష్మాంశమే మనస్సుగా ఏర్పడుతుంది. సాత్త్వికాహారంవల్ల సాత్త్విక మనస్సు ఉత్పన్నమౌతుంది. అది మనశ్శాంతిని, ఏకాగ్రతను కలిగిస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో మేధస్సును పెంచే ఆహారాలు, ఔషధాలు కూడా చెప్పబడ్డాయి. అందులో ముఖ్యమైనవి ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, బాదం, అక్రోటు మొదలగు కాయలు; బ్రాహ్మీ, వస మొదలైన ఔషధాలు మొదలైనవి చాలా ఉన్నాయి. ఆధునిక వైద్యులు కూడా వీటి విశిష్టతను ఇప్పుడిప్పుడు గుర్తిస్తున్నారు.

వ్యాసుడు ఆభ్యంతరశౌచాన్ని గురించి వివరిస్తూ **'ఆభ్యంతరం చిత్తమలానామాక్షాలనమ్'** అని చెప్పారు. అంటే చిత్తంలోని కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలను తొలగించుకోవాలని అర్థం. కాబట్టి ఆస్తికులంతా బాహ్యాభ్యంతర పరిశుభ్రతను పాటించటం అనివార్యమే. ఆ తర్వాత కొద్ది సేపు ప్రాణాయామం చేయాలి. ఎందుకంటే ఊపిరి తిత్తులలోని గాలిని ప్రయత్న పూర్వకంగా రెండు నాసికాపుటాల ద్వారా బయటకు వేగంగా విడిచి నిశ్వసించాలి. కొద్ది సేపు బయటనే గాలిని నిలిపి ఉంచాలి. ఆ తర్వాత నెమ్మది నెమ్మదిగా గాలిని లోనికి పీల్చుకొంటూ ఊపిరితిత్తులను పూర్ణంగా నింపాలి. ఇలా అభ్యాసమైన తర్వాత కొద్దిసేపు లోపల కూడా గాలిని ఆపి ఉంచాలి. ఇలా కనీసం మూడుసార్లు ప్రాణాయామం చేయాలి. దీని వలన అప్పటి వరకు బాహ్య ప్రవృత్తి కలిగి ఉన్న మనస్సు, అంతర్ముఖమవుతుంది. సంధ్య వైపు మరలుతుంది. మనోచాంచల్యత కొంత ఉపశమిస్తుంది.

ఆరోగ్యానికి, దీర్ఘాయుపుకు ఇది ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. ఆ విషయాలను ప్రాణాయామ మంత్రార్థాలలో తెలుసుకుందాం.

తర్వాత గాయత్రీ మంత్రాన్ని పఠిస్తూ శిఖను - పిలక (జుట్టు)ను ముడివేసుకోవాలి. వెంట్రుకలు ముడివేసుకోవటం వలన అవి అటు-ఇటు చెదిరి ఇబ్బంది పెట్టవు. గాయత్రీమంత్రంతో పరమేశ్వరుని ప్రార్థించటంవలన అన్ని రకాల సత్కార్యాలలో మనకు ప్రేరణ, సహాయం లభిస్తుంది. ఆయా కార్యాలు నెరవేర్చేశక్తి సామర్థ్యాలు లభిస్తాయి. గాయత్రీ మంత్రార్థం ఉపస్థాన ప్రకరణంలో తెలుసుకుందాం. శిఖ మానవుల సద్విచార, సద్భావనలకు ప్రతీక. వ్యాపకమై ఉన్న ఆ ఆలోచనా శక్తిని ఏకత్రితం చేసిన అది శక్తివంతమవుతుంది. లేదంటే నిర్బలమై ఏ కార్యాన్ని సాధించలేదు. సంకల్పాలను కూడ ఏకముఖంలో - ఏకలక్ష్యంతో ప్రవహింపజేస్తే అవి బలపడి శక్తివంతమవుతాయి.

ఈ శిఖాబంధన క్రియ చేస్తూ గాయత్రీ మంత్రాన్ని పఠించాలని మహర్షి దయానందుని నిర్దేశం. దీనికి ఒక కారణం కలదు. బృహదారణ్యకోపనిషత్తు (5-14-4)లో ప్రాణాలను గయ అంటారనీ, అలాంటి ప్రాణాలను కాపాడే మంత్రం కాబట్టి గాయత్రి అయ్యిందని చెప్పబడింది. మన శరీరంలో ప్రాణశక్తి తల వెంట్రుకలలో నుండి కొద్ది కొద్దిగా బయటకు వస్తుంది. దీనిని మనం ప్రత్యక్షంగా కూడా చూడవచ్చు. అప్పుడే మరణించిన పొడవు వెంట్రుకలు గల వ్యక్తి కేశాలను ఒక పళ్లెంలో నీళ్ళుపోసి అందులో వదులుగా జారవిడిస్తే అవి స్వల్పంగా చలిస్తుంటాయి. దీనినిబట్టి జీవుడు శరీరాన్ని వదలిన తదుపరి శ్వాసక్రియ ఆగిపోయినా శరీరంలో మిగిలిన ప్రాణశక్తి తల వెంట్రుకల ద్వారా బయటకు పోతున్నట్లు అర్థమౌతుంది. ఇంతేగాక మన మెదడులోని జ్ఞానేంద్రియ కేంద్రాలు, హైపోథాలమస్, పిట్యుటరీ మొదలైన ముఖ్య అవయవాలన్నీ మనం శిఖను ధరించే తల వెనుక భాగంలోనే ఉన్నాయి. వాటికి అధిక శీతోష్ణాల తాకిడి తగులకుండ ఈ శిఖ కాపాడుతుంది.

ఈ శిఖవల్ల ప్రాణ బౌద్ధికశక్తులు బలపడటమేకాక శారీరకారోగ్యం కూడా బలపడుతుంది. ఎలాగంటే మన శరీరంలో వివిధావయవాలు సక్రమంగా పనిచేయాలన్నా, తీసుకున్న ఆహారపానీయాలు చక్కగా జీర్ణమై రసరక్తాలుగా మార్పుచెందాలన్నా, ఘన ద్రవ వాయురూపంలో తయారయ్యే వివిధ మాలిన్యాలు బహిష్కరింపబడాలన్నా ఎన్నో ఎంజైములు అవసరం. ఎంజైములంటే వివిధ నాళికా అనాళికా గ్రంథులలో తయారయ్యే సంక్లిష్ట

రసాయనిక పదార్థాలు. అలాంటి ఎంజైములన్నీ మన శరీర ఉష్ణోగ్రత 98.6 ఫారన్ హీట్ డిగ్రీలు (లేదా 37 డిగ్రీల సెల్సియస్ డిగ్రీలు) ఉన్నపుడే బాగా పనిచేస్తాయి. ఏదైనా అనారోగ్యం (జ్వరం) వల్లగాని, అధిక పరిశ్రమవల్లగాని, మానసికోద్రేకం వల్లగాని శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగితే శిఖధరించే భాగంలో ఉండే హైపోథాలమస్ స్వేద గ్రంథులను ప్రేరేపించి చమటలు పట్టించి శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. ఒకవేళ ఏకారణం చేతనైనా శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గిపోతే శరీరంలో వణుకును (కదలికను) కలిగించి ఉష్ణోగ్రత పెరిగేటట్టు చేస్తుంది. అటువంటి విశిష్ట గుణాలుగల హైపోథాలమస్ సరిగా వనిచెయ్యాలంటే వాతానుకూలస్థితిలో (ఎయిర్ కండిషన్ ఎ/సిలో) ఉండాలి. అందువల్లనే అనంతజ్ఞానంగల పరమాత్మ మన తలపై వెంట్రుకలు సృష్టించాడు. వెంట్రుకలు (ఉన్ని) శీతోష్ణ నిరోధకాలని మీకందరికీ తెలుసు కదా!

అయితే సామాజిక జీవనంలో స్త్రీలకన్న పురుషులకు కర్మేంద్రియాలతో ఎక్కువగా పనిచేయవలసి వస్తుంది. అందుకని మెదడులో కర్మేంద్రియాలకు చెందిన కేంద్రాలుగల తల ముందుభాగంలో వెంట్రుకలను తొలగించుకొని జ్ఞానేంద్రియ కేంద్రాలుగల వెనుక భాగంలో శిఖను పెట్టుకోవాలని ఒక ఆచారాన్ని ఏర్పాటుచేసారు. కాబట్టి అలాంటి శిఖను గాయత్రీ మంత్రం పఠిస్తూ ముడివేసుకోవాలి. స్త్రీలు జడ గాని, ముడి గాని వేసుకోవాలి.

గాయత్రీ మంత్రం

ఓం భూర్భువః స్వః । తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ ।
భర్గో దేవస్య ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

-యజుర్వేదం 36-3

ఈ సంధ్యావందన విధిలో ఉపస్థాన మంత్రాల తదుపరి గాయత్రీ జపం వీలైనంత ఎక్కువ పర్యాయాలు చేయాలనే నిర్దేశం కలదు. కాబట్టి గాయత్రీ మంత్రార్థాన్ని ఆ ప్రకరణంలో తెలుసుకొందాము.

శారీరకోన్నతికి సాధనాలు

ఆచమనం: కుడిచేతిని గుంటగా ఏర్పడేటట్లు పట్టుకొని అందు ఉద్ధరిణితో నీళ్ళు పోసుకొని క్రింది మంత్రాన్ని పఠించి పెదవులతో లోనికి తీసుకునేటట్లుగా పీల్చుకోవాలి. ఇలా మూడుసార్లు చేయాలి.

శం నో దేవీ రభిష్టయ, ఆపో భవంతు పీతయే,
శం యో రభి స్రవంతు నః" యజు. 36-12

ఆపః = సర్వవ్యాపకుడైన పరమేశ్వరుడు, దేవీః = దివ్యగుణయుక్తుడు, అతను. అభిష్టయే = మనోవాంఛిత ఆనందం (అభ్యుదయం) కోసం, పితయే = పూర్ణానంద ప్రాప్తి (నిః శ్రేయసము) కోసం, నః = మాకు, శం=శు భాన్నిచ్చేవాడు, భవంతు = అగుగాక! తా ఆపో దేవ్యః = ఆ సర్వవ్యాపక పరమేశ్వరుడే, నః = మాపై సుఖాలను, అభిస్రవంతు = అన్నివైపుల వర్షించును గాక!

ఈ ఆచమన మంత్రానికి ఋషి – దధ్యఙ్ఙాథర్వణుడు. అంటే ఆ పేరుగల ఋషి సమాధినిష్ఠుడై పరమేశ్వరుని ద్వారా ఈ మంత్రార్థాన్ని తెలుసుకొని ప్రచారంచేసిన మొదటి వ్యక్తి. ఈ మంత్ర దేవత – ఆపః. అంటే ఈ మంత్రంలో వ్యాపక గుణంగల దేవుని గురించి చెప్పబడింది. వైదిక పరిభాషలో దేవత అంటే దివ్యగుణాలు కలదని సామాన్యార్థం. వేదమంత్రానికి దేవత అంటే ఆ మంత్రంలో చెప్పబడిన విషయం (Subject of the Mantra).

ఈ మంత్రంలోని ఆపః పదానికి వినియోగ పరంగా అర్థం చెప్పుకొన్న జలంలోని దివ్యగుణాలు తెలియగలవు– ఓ పరమేశ్వరా! ఏ విధంగా (దేవీ! ఆపః) దివ్యగుణయుక్త జలం (అభిష్టయే) మా అభీష్టాలను సుఖ సాధనాలను సిద్ధింపచేసి (పీతయే) పానయోగ్యమై తృష్ణా నివారణ చేసి (నః) మాకు (శం) శాంతిదాయకం (భవంతు) అవుతున్నదో అలాగే ఓ సర్వవ్యాపక పరమేశ్వరా! నీవును (నః) మాపై , (శంయోః) సుఖాలను (అభిస్రవంతు) అన్ని వైపుల నుండి వర్షింపజేయగోరుచున్నాను.

వైజ్ఞానిక వ్యాఖ్య: పరమేశ్వర రచితమైన ఈ సృష్టిలోని అన్ని పదార్థాలలోను ఏదో ఒక విశేషత ఉండి ఉంటుంది. అందులో జలం ప్రాణికోటి మనుగడకు అత్యంతావశ్యకం. ఈ మంత్రంలో జలం యొక్క గుణగణాలు సంక్షిప్తంగా కీర్తింపబడ్డాయి. జలమునకే దేవీః= దివ్యగుణయుక్తం అని విశేషణం జోడింపబడింది. వాస్తవంగా జలంలో అనేక గొప్ప గుణాలు ఉన్నాయి. వ్యవసాయానికి, విద్యుదుత్పత్తికి, వివిధ పరిశ్రమలకు, వివిధ వస్తు నిర్మాణాలకు, గృహాల నిర్మాణాలకు ఇవి అవి అనే కాదు అన్ని పనులకు నీరు అవసరమగును.

ఇది శరీరోన్నతి ప్రకరణం కాబట్టి అందుకోసం నీళ్ళు ఎలా ఉపయోగ పడతాయో తెలుసుకొందాము. మన శరీరంలో 80% నీటి భాగమే కలదని శరీర విజ్ఞానవేత్తలు చెబుతారు. పచనమైన ఆహారం నీటి ద్వారా రక్తం రూపంలో ప్రవహించి ప్రతి కణానికి చేరుతుంది. మనం తీసుకునే ఆహారంలో జలభాగమే అధికంగా ఉండాలి. అప్పుడే అది చక్కగా జీర్ణమై రసంగా మారుతుంది. పోషణ వరకే గాక శరీరం తన ధర్మాన్ని చక్కగా నిర్వర్తించటానికి జలం అవసరం. ఇంద్రియాలలో, వివిధ గ్రంథులలో, అవయవాలలో తగినంత నీరుంటేనే అవి చక్కగా పనిచేస్తాయి. లేదంటే శరీరం చాలా బాధలకు గురవుతుంది. ముఖ్యంగా మెదడులో నీటి లోపం వలన మరణం సంభవిస్తుంది. కాబట్టి జలం పీతయే = పానయోగ్యమైనది.

మరొక ముఖ్య ప్రయోజనం ఏమిటంటే మన శరీర బాహ్యాభ్యంతర శుద్ధికి నీరు అనివార్యం. జీవన క్రియలో శరీరంలో ఏర్పడిన మలినాలు జలం ద్వారానే అంటే మలమూత్ర స్వేదాల ద్వారానే బహిర్గత మవుతుంటాయి. అందువలన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్య పరిరక్షణకే కాక రోగనివారణలో కూడ నీరు అధిక ప్రాధాన్యత వహిస్తుంది. **"సర్వే రోగాః మలా వశాః"** అని చెప్పబడినట్లు సర్వరోగాలకు శరీరంలో నిలబడిపోయిన అధిక మలాలే కారణం. వాటిని కరిగించి బయటకు వెడలగొట్టటానికి నీరు ఒక ఔషధంగా ఉ పయోగపడుతుంది. ప్రకృతి వైద్యులు మందుల అవసరం లేకుండా నీటితోనే తగిన చికిత్సలు చేసి రోగాలు పోగొడతారు. వారు రోగిని, రోగపదార్థాన్ని గుర్తించి తమ బుద్ధిని ఉపయోగించి వివిధ జల చికిత్సలతో అంటే జలపానం, నౌళీ, వస్తి (Enema) ధౌతి మొదలైన క్రియలతో, తడి కట్లతో, కటి లింగ పాద కశేరుకాది స్నానాలతో రోగపదార్థాన్ని వెడలగొడతారు. ఇక బాహ్యశుచికి - స్నానానికి, వస్త్ర గృహారామ పరిశుభ్రతకు జలమెంత అవసరమో అందరకూ తెలిసిన విషయమే.

ఈ **"శన్నోదేవీ......."** మంత్రంతో ఆచమనం చేయాలని విధి కలదు. ఆచమన క్రియవలన అంటే కొద్దిగా నీరు పెదవులతో నోటితో పీల్చటం వలన గొంతులోని కఫాలు తొలిగిపోయి కంఠస్వరం సవరింపబడుతుంది. ఆ నీరు హృదయ ప్రదేశం వరకు వ్యాపించి అక్కడ చల్లని అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఇది మేధస్సుకు కూడా హితకరమైనది. శతపథ బ్రాహ్మణం ఈ

ఆచమన క్రియ వ్యాఖ్యానంతోనే ప్రారంభమవుతుంది. మొదటి ప్రశ్నగా యాజ్ఞవల్క్యుడు "ఉపస్పర్శనం అంటే ఆచమన క్రియ ఎందుకు చేయబడును?" అని ప్రశ్నవేసుకొని అందుకు సమాధానంగా ఋషి ఈ విధంగా చెప్పెను. **"అమేధ్యో వై పురుషో యద స్వరం వదతి, తేన హి పూతిరన్తరతః మేధ్యా హ వై ఆపః, మేధ్యో భూత్వా వ్రత ముపయాని"** అంటే "అస్మృతం పలికే మానవుడు అపవిత్రుడవుతాడు. లోపల దుర్గంధయుక్తుడవుతాడు. జలం శాంతము, పవిత్రమునవైనది, మేధస్సుకు హితకరమైనది. నేను కూడ మేధ్యానుకూల అవస్థను పొంది వ్రతశీలుడనై ఆసీనుడనవుతున్నాను" అని అర్థం. అందువలన జలంతో ఆచమనం చేస్తారు.

డా॥ "మేక్ సడన్ పరిశోధనలలో ఆచమన క్రియవలన జీర్ణకోశంలోను, ప్రేగులలోను క్రిమిచలనం (Peristalitic action) ప్రేరేపింపబడి జీర్ణరసోత్పత్తికి, మలవిసర్జనకు దోహదపడుతుందని వెల్లడైనది. మలబద్ధకం గల రోగులకు రోజులో 5 నుండి 10 పర్యాయాలు కొద్దిగా నీటిని పీల్చునట్లు త్రాగమని వారు సలహా ఇచ్చేవారు. మనవారు "భోజనానికి ముందు ఆచమనం చేయాలనే" మాటల వెనక ఈ వైజ్ఞానిక సత్యమే ఇమిడి ఉన్నది. అందువలన జఠరరసోత్పత్తి ప్రేరేపింపబడి ఆకలి, జీర్ణశక్తులు వృద్ధిచెందుతుంది.

ఈ మంత్రంలో జలాన్ని ఉపమానంగా చూపి జలం వర్షించి వివిధ సుఖాలను ఇచ్చినట్లే సర్వవ్యాపక పరమేశ్వరుడు మా పై సదా సుఖవర్షం కురిపించవలెనని ప్రార్థన చేయబడినది. ప్రార్థన పురుషార్థ పూర్వకంగా ఉండాలి. అంటే పూర్ణ శక్తియుక్తులతో అందుకొరకు ప్రయత్నిస్తూ ప్రార్థించాలి. ఇక్కడ ఆధ్యాత్మికార్థంలో ఆపః పదానికి సర్వవ్యాపక పరమేశ్వరుడని అర్థమవుతుంది. అప్పుడు (ఆప్లృవ్యాప్తౌ) సర్వవ్యాపక సర్వేశ్వరుడు మాపై సుఖవర్షం కురిపించును గాక! అని ప్రార్థన అవుతుంది.

వైదిక సంధ్య ఈ మంత్రంతోనే ప్రారంభమవుతుంది. సంధ్యావందనం పంచ మహాయజ్ఞాలలో మొదటిది. దీనినే బ్రహ్మయజ్ఞం అంటారు. ఇది బ్రహ్మ కొరకు అనగా బ్రహ్మప్రాప్తి కొరకు చేయబడు యజ్ఞం - సత్కర్మ గాన యిట ఆధ్యాత్మికార్థమే ముఖ్యార్థమవుతుంది. దీనినే మహర్షి దయానందుడు పారమార్థికార్థం అని పేర్కొన్నారు. దీనితో పాటు వేదమంత్రాలకు ప్రకరణం అనుకూలిస్తే వ్యావహారికార్థాన్ని చెప్పుకొంటే భౌతికజ్ఞానం వృద్ధి చెందుతుంది. తద్వారా భౌతిక కష్టాలు దూరమవుతాయి. అందుకే వేదం -

"విద్యాం చావిద్యాం చ యస్తద్వేదోభయం సహ ।
అవిద్యయా మృత్యుం తీర్త్వా విద్యయాఽమృత మశ్నుతే ॥

-యజుర్వేదం. 40-14 అని నొక్కి పక్కాణిస్తుంది.

మహర్షి దయానందుడు తన యజుర్వేద భాష్యంలో ఈ మంత్ర భావార్థాన్ని ఇలా వివరించారు. "విద్య, అవిద్యల స్వరూపాన్ని చక్కగా తెలుసుకొని వానికి చేతనం, జడం సాధకాలని నిశ్చయించుకొన్నవారు జడమైన శరీరాన్ని, చేతనమైన ఆత్మను ధర్మార్థకామమోక్షాలను సాధించటానికి ఎల్లప్పుడు ఉపయోగిస్తారు. అలాంటివారు లౌకిక దుఃఖాల పాలుగాక పారమార్థిక సుఖాన్ని పొందుతారు".

కాబట్టి ఈ క్రియలో జలమహత్త్వం, ఆచమన ప్రయోజనం కూడ తెలుసుకొని ఉండటం మంచిదనే దృష్టితో పై విషయాలను వివరించాము. ఇంతేగాక, ప్రతి వైదిక కర్మ ఆచమనానంతరమే ప్రారంభించాలని **"ఆచాంతేన కర్మ కర్తవ్య"** మని ఋషులు నియమం ఏర్పరచారు. సామాన్యంగా ఒక మంత్రంతో ఒకే క్రియ చేయబడుతుంది. కానీ ఇక్కడ ఒకే మంత్రంతో అంటే ఒకేసారి మంత్రం చదివి మూడు పర్యాయాలు ఆచమనం చేసే నిర్దేశం కలదు. ఎందుకంటే ఎక్కడ క్రియ ప్రధానమవు తుందో అక్కడ ప్రతిక్రియకు ఒక మంత్రం నిర్దేశింపబడుతుంది. అట్లుగాక ఎక్కడ మంత్రం ప్రధానంగా నుండి, క్రియ గౌణంగా ఉంటుందో అక్కడ

"ఏకద్రవ్యే కర్మావృతా సకృన్మన్త్రవచనం కృతత్వాత్"

కాత్యాయన శ్రౌత. 1.7.8

అను నియమానుసారం మంత్రం ఆవృతం చేయకనే ఒకేసారి మంత్రం చదివి అనేక సమాన క్రియలు చేయవచ్చును. ఇక్కడ ఈ **'శం నో దేవీ'** మంత్రంతో పరమేశ్వరుని సుఖవర్షం కోసం యాచించటం జరుగు చున్నది. కాబట్టి ఆచమన క్రియకన్నా ప్రార్థన ముఖ్యం. అందువల్లనే దయానందుడు సమయానికి జలం లేకుంటే ఆచమన అంగస్పర్శాలు చేయనవసరం లేదని సూచించారు. అంటే అర్థభావనతో కేవలం మంత్రాలు పఠిస్తే చాలు.

ఇంద్రియ స్పర్శ మంత్రాలు

"ఇది పరమైశ్వర్యే" అను ధాతువుతో ఇంద్రియ పదం నిర్మితమైనది. ఐశ్వర్య వంతమైనవని దీని అర్థం. దేనితో ఇంద్రుడు (జీవుడు) విషయాలను

సేవించునో. ఏవి ఇంద్రునికి అంటే జీవునికి పరమేశ్వరునిచే ఇవ్వబడినవో వాటిని ఇంద్రియాలంటారు.

ఇక్కడ ఇంద్రుడు అంటే జీవుడని అర్థం. ఇంద్రియాలనబడే ఐశ్వర్యాన్ని కలిగినవాడు కాబట్టి అతనికి ఆ పేరు వర్తిస్తుంది. మహర్షి తన యజుర్వేద భాష్యం (2-10)లో ఇంద్రియపదానికి **"పరమేశ్వరేణ యత్ దత్తమ్ సర్వజ్ఞాన సుఖసాధనమ్"** - "ఏవి ఈశ్వరుని వలన ఇవ్వబడి జీవునికి సకల సుఖ జ్ఞాన సాధకాలౌతున్నవో అవి ఇంద్రియాలు" అని అర్థం చెప్పెను.

మానవ జన్మ బహుమూల్యమైనది. మానవ శరీరంలో దశ బాహ్యేంద్రియాలు, అంతరింద్రియమైన మనస్సు పూర్ణంగా వికసించి ఉంటాయి. మానవుని కన్నులు అన్ని రంగులను చక్కగా చూడగలవు. చెవులు అన్ని రకాల ధ్వనులను, అర్థవంతమైన మాటలను, వివిధ రాగాలను ఆలకించగలవు. నాలుక షడ్రుచులను ఆస్వాదించగలదు. ముక్కు మంచి, చెడు వాసనలనన్నిటిని ఆఘ్రాణించగలదు. చర్మం వివిధ స్పర్శలను గ్రహించగలదు. చేతులు సునిశిత వస్తువులను కూడా పట్టుకొనగలవు. వివిధ విన్యాసాలను చేయగలవు. వాయిద్యాలను మీటి అద్భుత స్వరాలను పలికించగలవు. కాళ్ళు వివిధ భంగిమలతో మనను నడిపించగలవు. అద్భుతమైన నాట్యం ఆడించగలవు. వాక్కు వివిధ భాషలనే కాక సంగీత స్వరమధురిమలు పలుకగలదు. ఇంతటి అద్భుత శక్తులు మరి ఏ యితర ప్రాణికున్నవి?

ఇక అంతరింద్రియమైన మనసు సంగతి వ్రాయటానికి మాటలే చాలవు. మానవుడు ప్రకృతిని అన్వేషిస్తూ అద్భుత కార్యాలనే చేస్తున్నాడు. జ్ఞాన విజ్ఞానాలతో అనేకానేక అద్భుతాలను సృష్టిస్తున్నాడు. అంతరిక్షాన్ని అందుకొనే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. ఇలాంటి మానసిక శక్తి మరి ఏ ప్రాణికున్నది ? ఏ భౌతిక ఐశ్వర్యం ఇవ్వకున్నా అత్యద్భుత అంగాలతో కూడిన ఈ మానవ శరీరమే పరమేశ్వరుడు మనకిచ్చిన మహోన్నత ఐశ్వర్యం. అలాంటి ఈ

శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచుకొనే గట్టి ప్రయత్నం చేయవలసి ఉన్నది. ఈ అంగస్పర్శ మంత్రాలలో అలాంటి సంకల్పమే మనం చేద్దాం. ఎడమ అరచేతి గుంటలో కొద్దిగా నీరు పోసికొని కుడిచేతి మధ్య, అనామికా వ్రేళ్ళ కొనలతో ఆ నీటిని తీసికొని ఈ క్రింది మంత్రాలు పఠిస్తూ ఆ యా అవయవాలను మృదువుగా స్పర్శించాలి.

ఓం వాక్ వాక్ =

హే సర్వ సంరక్షక పరమేశ్వరా ! నీ వొసగిన ఈ వాగింద్రియంలో వాక్ శక్తిని బలపరచుము.

ఓం ప్రాణః ప్రాణః =

హే ప్రభూ ! మా ప్రాణేంద్రియాన్ని, ప్రాణశక్తిని పటిష్ఠం చేయుము.

ఓం చక్షుః చక్షుః =

హే సర్వ ద్రష్ట ! మా చక్షురింద్రియంలో దృక్ శక్తిని వృద్ధిచేయుము.

ఓం శ్రోత్రం శ్రోత్రం =

హే సర్వాంతర్యామిన్ ! మా శ్రోత్రేంద్రియంలో వినికిడి శక్తిని కాపాడుము.

ఓం నాభిః =

హే రక్షక ! మా శరీర మూలబంధన స్థానమైన నాభిని - అచటి జీర్ణావయవాలను స్వస్థపరచుము.

ఓం హృదయమ్=

హే దయానిధే ! మా హృదయాన్ని చక్కగా కాపాడుము.

ఓం కంఠః =

మా శబ్దోచ్చారణ స్థానమైన కంఠం నీ కృపవలన బలమగునుగాక.

ఓం శిరః=

హే రక్షక ! మా మస్తిష్కము నందలి జ్ఞాన కర్మేంద్రియాల సర్వకేంద్రాలు (Centers) సమర్థవంతము చేయుము.

ఓం బాహుభ్యామ్ యశోబలమ్=

హే ప్రభో ! మా బాహువులలో యశస్సుతో కూడిన బలం నెలకొని ఉండునట్లు అనుగ్రహించుము.

ఓం కరతల కరపృష్ఠే =

హే దయానిధే ! మా కరతలాలు (అరచేతులు), కరపృష్ఠాలు (వాటి వెనుక భాగాలు) కూడా శక్తివంతమగునట్లు అనుగ్రహించగోరుచున్నాను.

మనం సామాన్యంగా అనేక కర్మలు చేతులతోనే చేస్తున్నాము. కాబట్టి మనం ప్రతి పనిని జాగరూకులమై చేయటమేకాక వాటి ప్రతిఫలం (Secondary Action) కూడా శుభాన్ని కలిగించేదిగా ఉండేటట్లు చేస్తుండాలి.

పై ఇంద్రియ స్పర్శ మంత్రాలలో ఇంద్రియాలతో పాటు నాభి, హృదయం, కంఠం, శిరస్సు మొదలైన అవయువాలను కూడా స్పృశించటం నిర్దేశింపబడినది. దీనికి కారణమేమిటంటే ఇక్కడ 'ఇంద్రియ' మనే పదానికి రూఢి అర్థకాక యౌగికార్థాన్ని గ్రహించటమే. 'ఇంద్ర' పదానికి జీవాత్మ అని అర్థం. ఇంద్రునికి – జీవునికి ఏవి సాధనాలో వేటితో ఇంద్రుడు (జీవుడు) కార్యాలు చేసే సమర్థుడవుతాడో వాటిని ఇంద్రియాలంటారు. ఇంద్రియ పదాన్ని వివరించటానికి పాణిని ముని ఒక చక్కటి సూత్రాన్ని రచించారు.

"ఇంద్రియ మింద్రలింగ మింద్రసృష్ట మింద్రదత్త మితి వా" అంటే ఏవి ఇంద్రునికి లింగంలో (చిహ్నంలో) అంటే గుర్తులో, ఏవి ఇంద్రుని కొరకు రచించబడ్డాయో, వేటితో ఇంద్రుడు విషయాలను అనుభవిస్తూ తృప్తి చెందుతున్నాడో, ఏవి పరమేశ్వరునిచే ఇంద్రునికి (జీవునికి) ఇవ్వబడ్డాయో వాటన్నిటిని ఇంద్రియాలనవచ్చు. కాబట్టి నాభ్యాది అవయవాలను కూడా ఇక్కడ ఇంద్రియాలలో చేర్చటం జరిగినది. ఇందులో **'యశో బలమ్'** అనే పదాన్ని అన్ని మంత్రాలకు అన్వయింప చేయవచ్చు. ఈ సమాస పదానికి రెండర్థాలు చెప్పవచ్చు. 1. యశస్సుతో కూడిన బలం, 2. యశస్సు మరియు బలం. ఈ రెండూ ఇక్కడ గ్రాహ్యాలే. మొదట శిరస్సులోని నాలుగింద్రియాల కోసం ప్రార్థనతో పద ప్రయోగం రెండుసార్లు జరిగినది. అందులో మొదటిది ఆ ఇంద్రియం యొక్క బాహ్యంలో గోచరించే మాంసనిర్మిత అవయవం కోసం; రెండవది అందులోని అదృశ్య ఇంద్రియ శక్తికి అని గ్రహించాలి. చివరి **"కరతల కరపృష్ఠే"** అనే వాక్యంలో ఒక సంకేతం ఉన్నది. మనం కార్యక్షేత్రంలో ప్రవృత్తులమై ఉన్నప్పుడు కేవలం మన కరతలాలనే గాక కరపృష్ఠాలను అరచేతుల వెనుక భాగాన్ని కూడా గమనిస్తుండాలి. అంటే మనం చేసే కర్మలు మనకెలా గోచరిస్తున్నాయనే గాక ఆ కర్మలు ఇతరుల దృష్టిలో ఏ విధంగా ఉన్నాయో గమనిస్తుండాలని భావం.

ఇక భౌతికంగా చల్లని నీటితో ఆ యా ఇంద్రియాలను మృదువుగా స్పృశించటం వలన అవి చైతన్యవంతమవుతాయి. బలపడుతాయి. చన్నీటితో చేసే చికిత్సలు బలాన్ని పెంచటం మనం ప్రత్యక్షంగా చూడవచ్చు. అధిక పరిశ్రమతో ఆ యా అవయవాలు అలసినపుడు ఈ చల్లటి క్రియ వలన కలిగే మేలును స్పష్టంగా గుర్తింపవచ్చు. కాబట్టి ఇంద్రియ పటుత్వానికి మనం ప్రార్థనతో పాటు కొంత ప్రయత్నం కూడా చేసినట్లవుతుంది. ఇంతే కాకుండా, యుక్తాహార విహార వ్యాయామాల ద్వారా శరీరాన్ని మరింత బలపరచుకోవాలి. ఎందుకంటే **'ధర్మార్థకామమోక్షాణాం ఆరోగ్యం మూల ముత్తమమ్'**- ధర్మార్థకామ మోక్షాల సాధనకు శరీరం ఆరోగ్యంగా బలంగా ఉండటం పరమావశ్యకం. పురుషార్థానికి అదే మూలం. వేదం కూడ **'సంభూత్యా అమృత మశ్నుతే'** (య.40-11) సంభూత్యా (శరీర ఇంద్రియ, అంతఃకరణ రూపంలో ఉత్పన్నమగునదియు కార్య రూపంలో ధర్మకార్యాలలో ప్రవర్తింపజేయునదియునగు ఈ సృష్టి సహాయంతో (అమృతం) మోక్షానందాన్ని (అశ్నుతే) అనుభవిస్తారు." అని ఉపదేశిస్తారు. కాబట్టి అభ్యుదయ నిఃశ్రేయస ప్రాప్తికి ఇంద్రియాలే సాధనాలు. కనుక వాటిని బలపరచుకోవటానికి ఈ క్రియాత్మక ప్రార్థనద్వారా సంకల్పం చేయబడినది.

ఈ క్రియలోనే విజ్ఞాన మిమిడియున్నది. చల్లని నీటితో మృదువుగా ఇంద్రియాలను స్పృశించటంవలన అవి బలపడతాయి. అలసట, బద్ధకం దూరమై అవి చైతన్యవంతమవుతాయి. ఎందుకంటే చన్నీటి చికిత్సలు ఆయా అవయవాలను బలపరుస్తాయనీ వేడినీటి చికిత్సలు కేవలం రోగ పదార్థాలను కరిగించి బయటకు పంపుతాయని ప్రకృతి వైద్యం ప్రయోగాత్మకంగా చేసి చూపుతుంది.

ప్రార్థనా పూర్వక ఇంద్రియ మార్జనమంత్రాలు

విధానం: ఎడమచేతి గుంటలో ఉద్ధరిణిలో జలం పోసుకొని కుడిచేతి మధ్యమ, అనామిక వ్రేళ్ల కొనలతో అంటే (చూపుడు వ్రేలును చిటికిన వ్రేలును వదిలి) మధ్య రెండు వ్రేళ్ళ కొనలను నీటిలో ముంచి బొటన వ్రేలి సహకారంతో ఆ యా ఇంద్రియాలపై చిలుకరించుకోవాలి.

1. ఓం భూః పునాతు శిరసి

హే రక్షక! ప్రాణస్వరూప పరమేశ్వర! నా శిరస్సును, అందలి బుద్ధిని పవిత్ర పరచుము.

2. ఓం భువః పునాతు నేత్రయోః

హే దుఃఖ నివారక ప్రభూ! మా నేత్రాలను, మా దృష్టికోణాన్ని పవిత్ర పరచుము.

3. ఓం స్వః పునాతు కంఠే

ఓ ఆనంద స్వరూప పరమేశ్వరా! మా కంఠాన్ని, మా వాణిని పవిత్ర పరచుము.

4. ఓం మహః పునాతు హృదయే

హే పూజనీయ మహాన్ పరమాత్మన్! మా హృదయాన్ని - పవిత్ర పరచుము. విశాలం చేయుము.

5. ఓం జనః పునాతు నాభ్యామ్

హే సర్వ జగదుత్పాదక దేవ! మా నాభిప్రదేశంలోని జీర్ణావయవాలను పవిత్ర పరచుము. పవిత్ర ఆహార సారంతో మా శరీరాన్ని వృద్ధి చెందించుము.

6. ఓం తపః పునాతు పాదయోః

ఓ సృష్టి రచనా తపస్వీ! దుష్టజన దండదాతా! జ్ఞాన స్వరూపా! మా పాదాలను పవిత్ర పరచుము. అవి పవిత్ర కార్యాలలో ప్రవృత్తములగునట్లు అనుగ్రహించుము (ఇక్కడ చేతులను కూడా కలుపుకొని “మా కరచరణాలు తపస్వంతములు అంటే పరహితానికై శ్రమించునట్లు అనుగ్రహింపు'' మని ప్రార్థించుచున్నాను.

7. ఓం సత్యమ్ పునాతు పునః శిరసి

హే సత్య స్వరూప అవినాశ ప్రభో ! మా శిరస్సును, అందలి బుద్ధిని పవిత్రపరచమని మరొకసారి వేడుకొంటున్నాను.

8. ఓం ఖం బ్రహ్మ పునాతు సర్వత్ర.

హే సర్వవ్యాపక సర్వసంరక్షక సర్వేశ్వరా! మా శరీరం లోపల, వెలుపల అంతటిని పవిత్ర పరచుము. మా సర్వకర్మలు పవిత్రాలే అగునట్లు అనుగ్రహింపుము.

పరమేశ్వర ప్రదత్త ఉత్తమమైన ఈ మానవ దేహాన్ని పొందిన మనం ముందుగా దానిని బలపరచుకొన ప్రయత్నించాలి. ఆ ప్రయత్నం కొంత అంగస్పర్శ మంత్రాలలో జరిగినది. అంత మాత్రంతో మన లక్ష్యం నెరవేరదు. బలపడిన ఆ శరీరేంద్రియాలు పవిత్రములై, పవిత్ర కర్మలయందే ప్రవృత్తం కావాలి. లేకుంటే లాభం కన్న నష్టమే ఎక్కువ జరుగుతుంది. ఇంద్రియ నిగ్రహం లేని మానవుడు రాక్షసుడై సంఘానికి, దేశానికి ద్రోహం చేస్తాడు. తాను కూడా శారీరకంగా, సామాజికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా పతనం చెందుతాడు. కాబట్టి ఇంద్రియాలను పవిత్రంగా ఉంచుకొనే గట్టి సంకల్పం - ప్రయత్నం అనుదినం చేయవలసి ఉంటుంది. అందుకే ఈ సంకల్పాన్ని ఋషులు సంధ్యాప్రార్థనలో ఒక భాగంగా చేసారు.

ఇంతేగాక, పై మార్జన మంత్రాలను అర్థభావనతో పఠిస్తూ ప్రతిరోజూ ప్రాతఃసాయం సంధ్యాసమయాలలో మార్జనం చేసుకొన్నచో అతడు 'ఆత్మయాజి' అనబడునని శతపథబ్రాహ్మణం చెబుతుంది. **"స హ వై ఆత్మయాజీ యో వేదేదం మేఽ నేనాఙ్గం సంస్క్రియతే । ఇదం మేఽ నేనాఙ్గముపదీయత ఇతి। స యథాఽ హి స్త్వచో నిర్ముచ్యతైవమస్మాన్మ త్యచ్ఛరీరాత్ పాప్మనో నిర్ముచ్యతే** ॥ (శతపథ బ్రాహ్మణము. 11. 2. 6. 12) అలాంటివాడు ఈ కర్మవలన తన ఇంద్రియాలు పవిత్రాలు, పరిపక్వాలు అయినవని భావించి తదనుగుణంగా పవిత్ర జీవనాన్ని గడిపేవాడవు తాడు. అలాంటి వ్యక్తి పాము కుబుసాన్ని విడచి ప్రకాశించునట్లు త్రివిధ దేహాల బంధనం నుండి విడివడి ముక్తిని పొందుతాడు (శతపథ బ్రాహ్మణం- 11-2-6-12).

పూర్వకర్మల వాసనా ఫలంగా, సామాజిక పరిస్థితుల ప్రభావంగా ఇంద్రియాలు సదా విషయ భోగాలలోనే ప్రవర్తిల్లుతుంటాయి. వాటిని సంయమంలో ఉంచుకోకుంటే ఆపదలే (కష్టాలే) కలుగుతుంటాయి. ఈ సందర్భంలో మనుమహారాజు ఏమి ఉపదేశిస్తున్నాడో తెలుసు కుందాం-

శ్లో ॥ **ఆపదాం కథితః పన్థా ఇన్ద్రియాణామసంయమః ।**
తజ్జయః సంపదాం మార్గో యేనేష్టం తేన గమ్యతామ్ ॥

మనుస్మృతి

ఇంద్రియాలను సంయమంలో నడుపకుంటే ఆపత్తుల మార్గంలో పయనించవలసి ఉంటుంది. వాటిని జయించినచో - అంటే వశంలో ఉంచుకొని సత్కర్మలలో ప్రవర్తింపజేసినచో సంపదలకు మార్గమవుతుంది. ఇందులో ఏది కోరుదువో దానిని అనుసరించాలి అన్నాడు.

శ్లో॥ ఇంద్రియాణాం హి విచరతాం విషయేష్వపహారిషు ।
సంయమే యత్నమాతిష్ఠేద్ విద్వాన్ యత్నేన వాజినామ్ ॥

మను. 2-88

ఏ విధంగా విద్యావివేకాలుగల సారథి గుఱ్ఱాలను సరైన మార్గంలో నడిపించునో అలాగే అందరు శరీరేంద్రియమనస్సులను దుష్ప్రవర్తనల నుండి మరలించి సన్మార్గంలో నడుప సర్వవిధాల, సర్వదా ప్రయత్నిస్తుండాలి.

మన వేదాలు, శాస్త్రాలు, ఋషులు, మునులు అందరు ఈ ఉపదేశాన్నే చేశారు. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు పలుమార్లు ఇంద్రియాల నిగ్రహింప హెచ్చరించాడు. కాబట్టి ఆ మార్గంలో పయనించి ఉన్నతిని పొందుదాము రండి. ఇక ఈ క్రియా విధానంలోని విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకొందాం. ఇంద్రియాలలో రజోతమో గుణాలు ప్రవృత్తమైనప్పుడే అవి చెడు మార్గం వైపు ఆకర్షింపబడతాయి. అలాంటి ఇంద్రియాలపై చన్నీటిని చిలుకరించిన (మార్జనం చేసిన) వెంటనే జాగరూకత కలుగును. వాటిని నిగ్రహింప ఉద్యుక్తుల మవుతాం. అత్యంత బద్ధకంతో వేళను మించి నిద్రిస్తున్న వ్యక్తిని జాగరూకుని చేయటానికి అత్యంత సరళమైన, క్షేమకరమైన ఉపాయమేమిటంటే - అతని ముఖంపై చల్లటి నీటిని చిలుకరించటమే. అలాగే ఇంద్రియాలను జాగృత పరచటానికి వాటిపై చన్నీటిని చిలుకరించటమే చక్కటి ఉపాయం.

ప్రాణాయామం

ప్రాణాయామం అంటే 'ప్రాణాలను' ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలను పొడిగించటం, దీర్ఘంగా నడపటం' అని అర్థం. హఠయోగ ప్రదీపికను అనుసరించి సూర్యభేదన, ఉజ్జాయి, సీత్‌కారీ, శీతలీ, భస్త్రిక, భ్రామరి, మూర్ఛ, ప్లావని అని ప్రాణాయామాలు ఎనిమిది రకాలు. నేడు లోకంలో వీటిని యోగ వ్యాయామ శిక్షకులు, గురువులు నేర్పుతున్నారు. ఇందులో సూర్యభేదన ప్రాణాయామాన్ని సుఖ పూర్వక ప్రాణాయామంగా గురువులు తమ శిష్యులకు చెబుతుండటం జరుగుచున్నది. ఇవన్నీ ఒక వ్యాయామంగా లేదా చికిత్సా పద్ధతిగా ఉపయోగ పడతాయేగాని ఆధ్యాత్మికోన్నతికి, ఏకాగ్రతకు అంతగా ఉపయోగపడవు. ప్రాచీన ఋషిమునుల గ్రంథాలలో ముఖ్యంగా యోగ దర్శనంలో ఏకాగ్రతకు నాలుగు విధాల ప్రాణాయామాలు చెప్పబడినవి. అవి ఏమిటంటే-

సూ॥ బాహ్యాభ్యన్తరస్తంభవృత్తిర్దేశకాలసంఖ్యాభిః పరిదృష్టో దీర్ఘసూక్ష్మః ।

యోగదర్శనం. 2-50

బాహ్య, అభ్యంతర, స్తంభవృత్తి ప్రాణాయామం దేశ, కాల, సంఖ్యలతో దీర్ఘం, సూక్ష్మమగును.

సూ॥ బాహ్యాభ్యన్తర విషయాక్షేపీ చతుర్థః- యోగదర్శనం. 2-51

శ్వాసను వెలుపలికి పోనివ్వకుండా, లోపలికి పోనివ్వకుండా నిలపటం భాహ్యాభ్యంతర విషయాక్షేపి ప్రాణాయామం. ఇది నాలుగవది.

1. బాహ్యప్రాణాయామం: యోగదర్శనంలో (1-34) పతంజలి మహర్షి ప్రాణాయామ విధిని "**ప్రచ్ఛర్ధన విధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య**" అని సూత్రీకరించారు. వ్యాసమహర్షి ఈ సూత్రాన్ని వివరిస్తూ "**కోష్ఠగత (ఊపిరితిత్తులలోని)** వాయువును నాసికా పుటముల జంటతో చేయు ప్రయత్నవిశేషంలో వమనంచేయునట్లు బయటకు పంపటం ప్రచ్ఛర్దనం అనీ, బయటకు తీసిన వాయువును వెంటనే నాసికా పుటముల ద్వారంలో లోపలికి పోకుండా ఆపి ఉంచటం విధారణం అనీ" వ్యాఖ్యానించారు. ఈ క్రియను మహర్షి దయానందుడు మరికొంత వివరిస్తూ - "వమనంలో అత్యంత వేగంతో అన్న జలాలను కక్కునట్లు విశేష ప్రయత్నంతో ఊపిరి తిత్తులలోని వాయువును రెండు నాసికాపుటాల ద్వారా మిక్కిలి బలంతో బయటకు వదలాలి. అలా వదలినప్పుడు మూలేంద్రియాన్ని (Rectum) పైకి ఆకర్షించి సంకోచింపజేయాలి. ఇలా వాయువును లోపలకు పోకుండా బయటనే శక్తి కొలది కొంత సమయం వరకు ఆపి ఉంచాలి. ఆపి ఉంచినంత కాలం మూలేంద్రియాన్ని కూడా పైకి ఆకర్షించియే ఉంచాలి. బయట ఆపటం కష్టంగా తోచినప్పుడు నెమ్మది నెమ్మదిగా రెండు నాసికాపుటాల ద్వారా వాయువును లోనికి ఊపిరితిత్తులు పూర్ణంగా నిండే వరకు పీల్చుకోవాలి. ఇంత వరకు ఒక ప్రాణాయామమవుతుంది. మళ్ళీ వెంటనే పై క్రమంలో వమనం చేసినట్లు వాయువును రేచించి బయటకు పంపాలి. ఇలా ప్రతి రోజూ ఉదయ, సాయం సంధ్యాసమయాలలో (జీర్ణకోశాన్ని కాళీగా ఉంచుకొని) వారి వారి శక్తిని అనుసరించి 3 నుండి 21 వరకు చేయవచ్చును. అంతకు మించి చేయనవసరం లేదు. దీనినే బాహ్యప్రాణాయామం - బయట గాలిని ఆపి ఉంచే ప్రాణాయామం అంటారు.

2. అభ్యంతర ప్రాణాయామం (పూరక ప్రాణాయామం): పై బాహ్య ప్రాణామామంలో లాగానే లోపలి వాయువును వమనం చేసినట్లు బయటకు విడచి (బయట ఆపక) వెంటనే నెమ్మది నెమ్మదిగా ప్రాణాన్ని నిండుగా పూరించి (లోపలకు పీల్చుకొని) అభ్యంతరంలో అంటే లోపల శక్తి కొలది కొంత సమయం వరకు నిలిపి ఉంచి కష్టంగా తోచినపుడు వమనం చేసినట్లు గాలిని రేచించాలి. రేచించినపుడు మూలేంద్రియాన్ని లోనికి ఆకర్షించటం మరచి పోరాదు. అందువలన ఊపిరితిత్తులందలి క్రింది భాగం (Lower Lobes) చక్కగా సంకోచింపబడి అందులో మలిన వాయువు విసర్జింపబడటానికి తోడ్పడుతుంది.

3. స్తంభవృత్తి ప్రాణాయామం: ఇందులో రేచక పూరకాలు రెండూ ఉండవు. శ్వాసగతి సహజస్థితిలో ఉండగానే అకస్మాత్తుగా ఎక్కడి వాయువును అక్కడనే స్తంభింపచేయాలి. అలా స్తంభించి ఉంచటం కష్టమని తోచినపుడు - ఆయాసమనిపించినపుడు శ్వాసను సహజస్థితిలో వదలి పెట్టాలి. ఆయాసం శాంతించిన తర్వాత మరొక ప్రయత్నం (ప్రాణాయామం) చేయాలి.

4. బాహ్యాంభ్యంతర విషయాక్షేపి: పై బాహ్యాభ్యంతర ప్రాణా యామాలలో లాగానే ముందుగా వాయువును రేచించి బాహ్య కుంభకం చేసి కష్టమైనపుడు గాలిని లోపలకు తీసుకోవటానికి బదులుగా మరింత ప్రయత్న పూర్వకంగా లోపల ఇంకా మిగిలి ఉన్న వాయువును మళ్ళీ రేచించాలి. తర్వాత నెమ్మదిగా గాలిని లోనికి పీల్చి లోపల కుంభించాలి. అభ్యంతర కుంభకం కష్టమైనపుడు గాలిని విడచుటకు బదులుగా మరింత గాలిని లోనికి పూరించాలి. ఇది చాలా కష్టంతో కూడుకున్న పద్ధతి. సాధనలో పరిపక్వత బొందిన వారే దీనిని చేయ సమర్థులవుతారు.

ఆరోగ్య దృష్ట్యా ప్రాణాయామం ఒక అద్భుత సమగ్ర వ్యాయామం. ఎలాగంటే శరీరంలోని వివిధావయవాలకు రక్తసంచారం చక్కగా జరగటమే వ్యాయామం యొక్క ముఖ్య ప్రయోజనం. వ్యాయామంలో కండరాలు సంకోచింపబడినపుడు అందులో మలిన రక్తం పిండివేయబడి ముందుకు అంటే గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాల వైపు పయనిస్తుంది. అవి రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి. ఊపిరితిత్తులు రక్తానికి ప్రాణవాయువుని ఇస్తాయి. జీర్ణకోశం, కాలేయం పోషకాహారాన్నిస్తాయి. అలా ప్రాణపోషకాలతో కూడిన శుద్ధరక్తం కండరాలు సాగినపుడు అందు ప్రవేశిస్తుంది. కండరాల,

అవయవాలలోని ప్రతి కణానికి ఆ పోషకాలు అందుతాయి. అందుకే అవి శక్తివంతమవుతాయి. నూతన కణాలు ఉత్పన్నమై బలం పెరుగుతుంది. ఒక్కొక్క ఆసనం లేదా వ్యాయామ ప్రక్రియలు కొన్ని అవయవాలకు మాత్రమే బలాన్ని కలిగిస్తాయి. కాని ప్రాణాయామం అన్ని అవయవాలకు బలాన్ని కలిగిస్తుంది. ఎలాగంటే ప్రాణాయామంతో అన్ని అవయవాలకు, కండరాలకు శుద్ధ పోషక రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది.

ఎలాగంటే - గాలిని పూర్ణంగా ఊపిరితిత్తులలో నింపటం మరియు పూర్ణంగా ఖాళీ చేయటం వలన వాయుగోళా (Alveolus)లన్నీ బాగా సంకోచింపబడి తదుపరి చక్కగా వికసిస్తాయి. ఊపిరితిత్తులలోని పైన, క్రింద చివరలలో గల వాయు గోళాలు (Upper and Lower Lobes) కూడా పని చేయనారంభిస్తాయి. ప్రాణాయామంతో కడుపు సంకోచ వ్యాకోచాలకు గురి అవటంచే కడుపులోని జీర్ణ, మూత్రావయవాలకు చక్కటి వ్యాయామమై అవి శక్తివంతంగా తయారవుతాయి. కాళ్ళు చేతులలోని కండరాలకు, తలకు, మెదడుకు క్రమ పద్ధతిలో రక్తప్రసారం జరుగుతుంది. అందుకే అవి కూడా శక్తివంతంగా తయారవుతాయి. మలకోశం చైతన్యవంతమై మలవిసర్జన చక్కగా జరుగుతుంది. మలినాలను బహిష్కరించే ఊపిరితిత్తులు, మలమూత్ర కోశాలతో పాటు నాలుగవదైన చర్మం కూడా చైతన్యవంతగా తయారవుతుంది. స్వేద గ్రంథులకు రక్త ప్రసారం అధికమై చక్కగా పనిచేయగలుగుతాయి. ప్రాణాయామం చేస్తున్నపుడు కొద్దిగా చెమట పట్టటం మనం గమనించవచ్చు. ప్రాణాయామం కేవలం శరీరాన్నేగాక సూక్ష్ములైన ఇంద్రియ మనస్సులను కూడా శుద్ధపరస్తుందని మహర్షి మనువు చెప్పాడు -

దహ్యంతే ధ్మాయమానానాం ధాతూనాం చ యథా మలాః ।
తథేంద్రియాణాం దహ్యన్తే దోషాః ప్రాణస్య నిగ్రహాత్ ॥

-మనుస్మృతి. 6-71

సువర్ణాది ధాతువులు అగ్ని తప్తమై శుద్ధమయ్యేటట్లు ప్రాణముల నిగ్రహం వలన అంటే ప్రాణాయామం వలన బాహ్యేంద్రియాలు, అంతరింద్రియమైన మనస్సులోని మలినాలు-చపల చాంచల్యాలు క్షయించి శుద్ధమవుతాయి. పతంజలి మహర్షి తన యోగశాస్త్రంలో **'యోగాంగానుష్ఠానాదశుద్ధి క్షయే జ్ఞానదీప్తిరావివేక ఖ్యాతేః॥"** (2-28) యమ నియమ ఆసన ప్రాణాయామాలు

చేస్తున్న వ్యక్తికి బుద్ధిలోని మాలిన్యాలు నశిస్తూ క్రమంగా జ్ఞానవికాసం జరుగుతుందన్నారు. అలా ముక్తిపొందేవరకు జ్ఞానం పెరుగుతూనే ఉంటుంద"ని అన్నారు. పంచశిఖాచార్యులు **'తపో న పరం ప్రాణాయామాత్, తతో విశుద్ధిర్మలానాం, దీప్తిశ్చ జ్ఞానస్య'** - ప్రాణాయామం కంటే శ్రేష్ఠమైన తపస్సు లేదు. దాని వలన బుద్ధిలోని మలినాలన్నీ నశించి విశుద్ధమవుతాయి. అది జ్ఞానంతో ప్రకాశించు'నని తెలిపారు. ఇలాగే మహర్షులందరు ప్రాణాయామ ప్రయోజనాలను వేనోళ్ళ కీర్తించారు. ఇక ప్రాణాయామం చేస్తూ పఠించవలసిన మంత్రాలను, వాటి అర్థాలను తెలుసుకొందాం రండి.

మంత్రాల అర్థం

ఓం భూః =

ఓ సర్వసంరక్షక సర్వేశ్వర! నీవు సర్వత్ర వ్యాపించి ఉండే సత్ స్వరూపుడవు. నా శరీరంలోని ప్రాణశక్తిని బలపరచుము.

ఓం భువః =

ఓ పరమేశ్వర! నీవు సమస్త దుఃఖాలను దూరం చేసేవాడవు. నా శరీరంలోని అపానశక్తిని (సమస్త మాలిన్యాలను తొలగించే శక్తిని) బలపరచుము.

ఓం స్వః =

ఓ ఆనందస్వరూప పరమేశ్వర! నాలోని వ్యానవాయువును బలపరచి నన్ను ఆనందమగ్నుని చేయుము.

ఓం మహః=

ఓ పరమేశ్వర ! నీవు మహత్ పరిమాణం గలవాడవు. అనంతుడవు. నీ జ్ఞాన సామర్థ్యాలును అనంతమే.

ఓం జనః =

ఓ ఈశ్వర ! నీవు సకల జగదుత్పాదకుడవు. సర్వప్రాణులకు జనకుడవు.

ఓం తపః =

ఓ సర్వాంతర్యామివైన పరమేశ్వర! నీవు సృష్టిపాలనా తపస్వివి. జీవులమైన మేము చేసే శుభాశుభ కర్మలన్నిటికి న్యాయంగా ఫలాలను ఇచ్చేవాడవు.

ఓం సత్యమ్ =

ఓ పరమేశ్వర! సత్పదార్థములైన ఈశ్వర జీవ ప్రకృతులలో నీవే గొప్పవాడవు. (అస్తీతి సత్, సత్సు సాధు సత్యమ్)

ప్రారంభం నుండి యింతవరకు అనగా శిఖాబంధన, ఆచమన, అంగస్పర్శ, మార్జన ప్రాణాయామ క్రియలన్నీ శారీరకోన్నతికొఱకు చేయబడిన సాధనలు. శిఖా బంధనంతో ప్రాణశక్తి బలపడి ఆయుర్వృద్ధి జరుగుతుంది. ఆచమనంతో కంఠంలోని కఫాలు తొలగి స్వరానికి బలం చేకూరుతుంది. జీర్ణావయవాలు చైతన్యవంతమవుతాయి. అంగ స్పర్శతో ఇంద్రియాల అలసత్వం పోయి వాటికి శక్తి కలుగుతుంది. ఈ అంగస్పర్శనే నేడు లోకంలో అంగన్యాసమనే పేరుతో వ్యవహరిస్తున్నారు. అంగన్యాసం **'అంగేషు న్యాసః స్థాపనం భావనమ్ అంగన్యాసః'** అంగాలలో స్థాపించటం, భావించటం అంగన్యాసమని నిర్వచనం చెబుతారు. అంటే పరమేశ్వరనిర్మితమైన మన అంగాలలో సర్వవ్యాపక సర్వేశ్వరుడు వ్యాపించి ఉన్నాడనీ, సదా వాటిని కాపాడుతున్నాడని భావించటం జరుగుచున్నది. మార్జనంతో ఇంద్రియాలకు పవిత్రత కలుగుతుంది. ప్రాణాయామం వలన శారీరక మనో బలాలు, ఏకాగ్రత, దీర్ఘజీవనం లభిస్తాయి. కాబట్టి ఇవి శారీరికోన్నతికి సాధనాలుగా చెప్పబడ్డాయి.

మానసికోన్నతికి సాధనాలు

శారీరకోన్నతి తదుపరి మనం సాధించవలసింది మానసికోన్నతి మానసికోన్నతి అంటే మన మనస్సులోని స్వార్థ సంకుచిత భావాలు, దురాలోచనలు, దుర్భావాలు పోయి అందరి ఉన్నతిలోనే తన ఉన్నతి కలదనే విశాల భావాలు కలగాలి. 'మనమంతా ఒకే పరమేశ్వరుని బిడ్డలము. కనుక–పరస్పరం మనమంతా సోదరులమే' అనే భావన కలగాలి. అందుకే పరమేశ్వరుడు **"అజ్యేష్ఠాసః అకనిష్ఠాసః ఏతే సంభ్రాతరో వావృధుః సౌభగాయ"** (ఋ. 5–60–5) మీలో ఒకరు ఎక్కువనిగాని ఒకరు తక్కువని గాని కారు. మీరందరు పరస్పరం సోదరులే. కాబట్టి వైయక్తిక సామూహిక సంపదల కొరకు మీరంతా కలిసిమెలిసి కృషి చేయండి" అని ఆదేశిస్తున్నాడు. అలాంటి మానసికోన్నతి కలగాలంటే కొన్ని వేదమంత్రాలు పఠిస్తూ అర్థభావన చేయాలి. తీరిక సమయాలలో ఆ మంత్రాల అర్థాలను మనన చింతనలు చెయ్యాలి. ఆ ప్రకారం జీవన విధానాన్ని మలచుకోవాలి. అప్పుడే మనిషికి మానసికోన్నతి

కలుగుతుంది. అందుకు తోడ్పడే కొన్ని వేదమంత్రాలతో సంధ్యావందనం లోని రెండవ భాగం కూర్చబడింది.

ముందుగా అఘమర్షణ మంత్రాలు కూర్చబడ్డాయి. "అఘం" అంటే పాపం అని అర్థం. మర్షణం అంటే పోగొట్టుకోవడం. ఈ మంత్రాలలోని అర్థాన్ని (భావాన్ని) చక్కగా గ్రహించి తదనుగుణంగా జీవితాన్ని గడుపుకుంటే మనలోని పాపాలు, పాపభావాలు తొలగిపోతాయి. మనస్సు శుద్ధమై సత్వగుణ ప్రధానమౌతుంది. దానితో భౌతిక సుఖ శాంతులే గాక జీవులమైన మన యథార్థ స్వరూపం అవగతమౌతుంది.

అందుకు ఈ అఘమర్షణ మంత్రాలు మనకు సహకరిస్తాయి. ఈ మంత్రాలు మనకు సృష్టిరచనా ప్రక్రియను సంక్షిప్తంగా చెబుతాయి. ఒక సర్వవ్యాపకమైన మహత్తరశక్తి ఈ ప్రపంచాన్ని కొన్ని నియమాల ఆధారంగా నిర్మించింది. అది అనంత జ్ఞానం, అనంత సామర్థ్యం గల ఒక చేతన పదార్థం. అది సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్న ఉనికి గల సత్ పదార్థం. అది కేవలం ఈ ప్రపంచాన్ని సృజించడమే కాక అందులో వ్యాపించి దానిని ధరించి నియమంగా నడిపిస్తున్నది. ఆ శక్తియే కాలాంతరంలో ఈ ప్రపంచాన్ని కొన్ని నియమాల ఆధారంగా నశింపజేస్తుంది. అంటే ఆ ఒక్క మహత్తర శక్తియే సృష్టి స్థితిప్రళయాలనే మూడు కార్యాలను చేస్తున్నది. సృష్టినియమాలను ఏర్పరచినది కూడా ఆ శక్తియే. దాని పరిమాణం మహత్ పరిమాణం. అది మన బుద్ధికి అందనిది. అది అంత పెద్ద పదార్థమైనప్పటికి ఆకాశంలాగా చాలా సూక్ష్మమైనది. అందుకే మన ఇంద్రియాలతో కాని సూక్ష్మదర్శనీ మొదలైన యంత్రాలతో కాని దానిని చూడలేము. కేవలం బుద్ధితో మాత్రమే గ్రహించగలుగుతాం. ఆ మహత్తర శక్తికే మన ఋషులు పరమేశ్వరుడని పేరుపెట్టారు. కనక మనం కూడా ఆ పేరుతోనే పిలుద్దాం.

పరమేశ్వరుడు చేసే పనులు అనేకం. కాబట్టి ఆయన యొక్క ప్రతి గుణకర్మస్వభావానికి ఒక్కొక్క పేరు పెట్టారు. ఉదాహరణకు అన్నిటికన్న పెద్ద పదార్థం కనుక **'బ్రహ్మ'** అన్నారు. అన్నిటిలో వ్యాపించి ఉంటుంది. కనుక **'విష్ణు'** వన్నారు. అన్నిటిని నియమంలో పెడుతున్నాడు కనుక **'ఈశు'** డన్నారు. ఈ అఘమర్షణ మంత్రాలలో పరమేశ్వరుని 'వశీ' అని పేర్కొనడం జరిగింది.

'వశీ' అంటే అన్నింటిని తన వశంలో పెట్టుకొన్నవాడు అని అర్థం. అట్టి వశీ నామక పరమేశ్వరుడు ఈ బ్రహ్మాండాలన్నిటిని సృజించి వాటిలో వ్యాపించి వాటిని ధరించి నియమంగా త్రిప్పుతూ అనంతాకాశంలో వాటి వాటి స్థానంలో నడుపుతున్నాడు. కాలాంతరంలో మళ్ళీ వాటినన్నింటిని ఒక క్రమపద్ధతిలో నశింపజేసి పరమాణువులుగా (మూలప్రకృతిగా) మార్చుచున్నాడు. జీవులకు వారి వారి కర్మలననుసరించి ఫలాలనిస్తున్నాడు. అనగా వివిధ ప్రాణులుగా సృజించి కర్మఫలాల నొసంగుచున్నాడు. లోకంలో మనకు కనపడే ప్రాణి జాతుల సంఖ్య 84 లక్షల వరకు ఉంటుందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. నేడు జంతు శాస్త్రజ్ఞులు ఇంతవరకు 70 లక్షల జాతులకు పైగా గుర్తించినారు. కాలాంతరంలో పరిశోధనలలో మరి కొన్ని జాతుల ఉనికి బయటపడవచ్చు. ఈ లక్షల ప్రాణి జాతులలో మానవప్రాణియే సర్వోత్తమ ప్రాణి. ఎందుకంటే మానవునిలోనే ఇంద్రియాలన్నీ వికసించి ఉంటాయి. దీనికి తోడు బుద్ధి అనే అంతరింద్రియం కూడా వికసించి ఉంటుంది. అందువలన అతడు కర్తవ్యాకర్తవ్యాలను, ధర్మాధర్మాలను, మంచిచెడులను గుర్తించగలడు. తన ఉన్నతి కొరకు ధర్మ మార్గంలో సాధన చేయగలడు. తనలోని చెడు దోషాలను గుర్తించి వాటిని పోగొట్టుకోగలడు.

సామాన్యంగా మానవుడు చెడుపనులను ఎవరూ చూడకుండా ఏకాంతంలో చేస్తాను. ఎవరైనా చూచిన సిగ్గు పడవలసి వస్తుందని, అవమానింపపబడవలసి వస్తుందని, శిక్షింప పడవలసి వస్తుందని భయపడతాడు. అంటే ఇంద్రియలోలత వల్ల చెడుపనులు చేయ మనస్సును సమాధాన పరచుకొనినా తాను పాపినని జనులచే తెలియబడుటకు భయపడును. కావున ఎవ్వరూ చూడని తావున మానవుడు పాప మొనర్చుట సాధారణంగా జరుగుచుండును. అట్టి సమయంలో సర్వవ్యాపకమై ఈ విశాల విశ్వాన్ని సృజించి పాలిస్తున్న ఒక మహత్తర శక్తి తను చేసే పనులను నిరీక్షిస్తున్నదని గుర్తించినచో పాపం చేయటానికి వెనుకాడును. పాపి లౌకిక న్యాయాలయం నుండి శిక్షపడకుండా తప్పించుకొన్నను సర్వవ్యాపక సర్వేశ్వరుని న్యాయాలయం నుండి తప్పించుకోలేడు కదా! అందుచే సృష్టిరచనా ప్రక్రియను వర్ణించే మంత్రాలలో ఈ అఘమర్షణ ప్రకరణను కూర్చటం జరిగింది.

ఓం ఋతం చ సత్యం చాభీద్ధాత్తపసోఽ ధ్య జాయత ।

తతో రాత్ర్యజాయత, తతః సముద్రోఽ ర్ణవః ॥

సముద్రాదర్ణవాదధి సంవత్సరో అజాయత ।

అహోరాత్రాణి విదధద్విశ్వస్య మిషతో వశీ ॥

సూర్యాచంద్రమసౌ ధాతా యథా పూర్వ మకల్పయత్ ।

దివం చ పృథివీం చాంతరిక్ష మథో స్వః ॥

–ఋగ్వేదము. 10. 190. 1,2,3

పై ఋగ్వేదమంత్రాలకు **'ఋషి'** అఘమర్షణో మధుచ్ఛన్దసుదు, దేవత భావ వృత్తమ్'. అనగా ఈ వినీలాకాశంలో మనకంటికి కనపడే నక్షత్రరాసులన్నీ ఒక్క వృత్తంగా గుండ్రంగా బంతిగా కనబదుతుంది. దీనినే జ్యోతిష్య శాస్త్రం కాంతి వృత్తంగా పేర్కొంటుంది. అలాంటి విశ్వగోళ రచనను గురించి ఈ మంత్రాలు వివరిస్తున్నాయి ఈ మంత్రాలను మననం చేస్తూ సమాధిస్థితుడైన ఆది ఋషి అఘమర్షణో మధుచ్ఛన్దసుడు. ఆ పేరు ఆ ఋషికి నైమిత్తకంగా కలిగి ఉండవచ్చు. అనగా పై మంత్రాలలోని విజ్ఞానాన్ని గ్రహించినచో పరమేశ్వరుని అనంత శక్తి సామర్థ్యాలు అవగతమై పాపభావనలు మన నుండి తొలగిపోయి మధుమయ జీవితం లభించగలదని అతనికి అవగతమై ఉండవచ్చును. ఆ విషయాన్నే ఆ ఋషి ప్రచారం చేయటం వలన అతనిని ప్రజలు అఘమర్షణో మధుచ్ఛన్దసుడు అనే పేరుతో పిలిచి ఉండవచ్చును. ఇక మంత్రార్థం తెలుసుకుందాం.

ఋతంచ సత్యం చాభీద్ధాత్తపసోఽ ధ్యజాయత :-

పరమేశ్వరుని ప్రకాశవంతమైన తపస్సుతో ఋతం అనగా ప్రాకృతిక నియమాలు మరియు ఆ నియమాలతో క్రమ పరిమాణం చెందుతూ సత్యం (ప్రకృతి) ప్రపంచంగా ఉత్పన్నమైనది.

తతః రాత్రీ అజాయత : ఆ పరిణామ క్రమంలో ముందుగా ప్రళయ మను రాత్రి ఉత్పన్నమయ్యింది.

తతః సముద్రః అర్ణవః : ఆ ప్రళయరూప రాత్రినుండి అర్ణవ సముద్రం అనగా స్థూల పరమాణు సముద్రం ప్రకటమయ్యింది. (దీనినే నేటి వైజ్ఞానికులు న్యూట్రోనియం అంటున్నారు).

సముద్రాత్ అర్ణవాత్ అధి సంవత్సరః అజాయత : ఆ అర్ణవ సముద్రము (న్యూట్రోనియం పదార్థం) ఒక దగ్గరకు చేరి అధిసంవత్సరం అనే మహత్

[illegible] పరమాణువులన్నీ కలిసి ఒక [illegible] ఈ ముద్దనే (మహాదండమునే) మన [illegible] హిరణ్య గర్భం. మహాదండం మొదలైన పేర్లతో [illegible] బ్రాహ్మణం (6-1-3-8)లో "**భూతానా మధిపతిః,** [illegible] అని చెప్పబడింది. అధిసంవత్సర నామక మహాదండం [illegible] అందుకే హిరణ్యగర్భం అని పేరు. మన బ్రాహ్మణ [illegible] హిరణ్యగర్భాన్ని కూర్చిన పెక్కు వర్ణనలు [illegible].

అహోరాత్రాణి విదధద్ విశ్వస్య మిషతః వశీ = సర్వాన్ని తన వశంలో ఉంచుకొనే వశీ నామక పరమేశ్వరుడు పై అధి సంవత్సర అండాన్ని ప్రేల్చి [illegible] ముక్కలుగా విశాల ఆకాశంలో విసిరివేసాడు. వాటిని నక్షత్రాలుగా గ్రహ ఉపగ్రహ ఉల్కలుగా విభజించి వాటిని తమలో తాము తిరుగుతూ వాటికన్న పెద్దవాటి చుట్టూ తిరుగునట్లు ఏర్పాటు చేసాడు. అందు ప్రకాశించే పెద్దముక్కలను (అండాలను) సూర్యులనీ, ఆ గ్రహాల చుట్టూ తిరుగు చిన్న అండాలను ఉపగ్రహాలు లేదా చంద్రులనీ మనం వ్యవహరిస్తున్నాం. మన భూమి ఒక గ్రహం. అది తన చుట్టూ తాను తిరగటం వలన దినరాత్రులు ఏర్పడుతున్నాయి. అందువలన ప్రాణులకు ప్రవృత్తి, నివృత్తి (విశ్రాంతి) లభిస్తున్నది. వాటి మనుగడ హాయిగా సాగుతున్నది.

"**సూర్యాచంద్రమసౌ ధాతా యథా పూర్వ మకల్పయత్**" అన్నిటిని ధరించే ధాతా నామక సర్వవ్యాపక సర్వేశ్వరుడు. పూర్వ కల్పంలో సృజించినట్లే ఇప్పటి సూర్యచంద్రులను కూడా సృజించాడు.

"**దివం చ పృథివీం చాంతరిక్ష మథో స్వః**" = సూర్యచంద్రుల వలనే స్వర్లోకాన్ని, పృథివీలోకాన్ని వీటి మధ్యన ఉండే అంతరిక్ష లోకాన్ని సృజించాడు. అనంతరం ఉల్కలను కూడా సృష్టికి విఘాతం కలిగించకుండునట్లు వాటివాటి పరిధులలో త్రిప్పుతున్నాడు.

ఈ [illegible] మంత్రం మరికొంత సృష్టి విజ్ఞానాన్ని మనకందిస్తుంది. ఇప్పుడు మనకు కనిపిస్తున్న సృష్టి పూర్వ కల్పంలో జరిగిన సృష్టి వలనే జరిగినదని చెబుతున్నది. కాబట్టి సృష్టి ప్రళయములు దినరాత్రులవలె చక్ర క్రమముగా అనాదికాలం నుండి జరుగుతున్నాయని తెలుస్తున్నది. వీటికి ఆది అంతాలు లేవు. వీటిన్నిటిని ఒకే పరమాత్మ చేస్తుండటం వలన, అతని

జ్ఞాన సామర్థ్యాలు పరిపూర్ణమై ఉండటం వలన పూర్వసృష్టిలో ఏ ఏ పదార్థాలు ఎలా సృజింపబడ్డాయో అలాగే ఈ సృష్టిలోని పదార్థాలునూ సృజింపబడ్డాయి, కాలాంతరంలో ప్రళయం జరిగిన మళ్ళీ సృష్టి జరిగినప్పుడు ఇప్పటి సృష్టిలో వలెనే సూర్య, చంద్ర, నక్షత్ర, గ్రహ, ఉపగ్రహాలు నిర్మింపబడగలవు. అలాగే ప్రాణి జాతులన్నీ సృజింపబడతాయి. మానవుడు అల్పజ్ఞుడు కనక తాను నిర్మించిన యంత్రంలోని లోటుపాట్లను గుర్తించి మరికొన్ని మార్పులుచేసి మరొక యంత్రాన్ని నిర్మిస్తుంటాడు. పరమేశ్వరుడు సర్వజ్ఞుడు కాబట్టి తాను సృజించిన సృష్టిలో అసలు లోపాలే ఉండవు. కాబట్టి ప్రళయానంతరం మళ్ళీ సృజించినప్పుడు మార్పులు చేసుకోవలసిన అవసరమే ముంటుంది? పై విధంగా అఘమర్షణ మంత్రాలను అర్థభావనతో పఠించిన యెడల పరమేశ్వరుని అనంత శక్తిసామర్థ్యాలు తేట తెల్లమవుతాయి. అతడు సర్వాంతర్యామియై మన మనోవాక్కాయకర్మలను సదా వీక్షిస్తూ న్యాయంగా ఫలాలనిచ్చునని నిశ్చయించుకొని పాప కర్మలను సర్వథా విడిచి పెట్టవలెనను ప్రేరణ కలుగును. దీనినే అఘమర్షణం (పాప దూరీకరణం) అంటారు.

నేటి వైజ్ఞానికుల దృష్టిలో విశ్వనిర్మాణం

విశ్వ సృష్టిని గురించి విభిన్న సిద్ధాంతాలు నేడు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. అందు ముఖ్యమైనవి ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి.

పరిణామ వాదం: ఈ వాదాన్ని క్రీ.శ 1927లో బెల్జియన్ సైంటిస్టు యాబీ లిమ్రేత్ ప్రతిపాదించాడు. నేడు మనం చూసే సూర్యచంద్ర నక్షత్రగ్రహ ఉపగ్రహాలే కాక విశ్వంలోని సమస్త పాలపుంతలు 4,5వేల కోట్ల సంవత్సరాల క్రిందట ఒకే అండంగా (Cosmic egs) లేదా బ్రహ్మాణువుగా (Premative atom)గా వుండేవట. అది కొన్ని పరిస్థితుల ప్రభావానికి గురియై బ్రద్దలై ముక్కలుగా ఈ విశ్వంలో దూరంగా విసిరివేయబడ్డాయట. అవి ఎక్కడికక్కడ ఆకర్షణ ప్రభావానికి (గ్రావిటేషనల్ ఫోర్సుకు) గురియై నక్షత్రాలుగా సూర్యకుటుంబాలుగా ఏర్పడినవని ఈ విశ్వపరిణామవాదం చెబుతుంది.

2. యథాస్థితివాదం: (study state theory) "దీనిని క్రీ.శ. 1948 సం.రంలో హెర్మన్ బాండీ, థామస్ గోల్డ్ అనేవారు ప్రతిప్రాదించి ప్రచారం చేసారు. ఇప్పుడు విశ్వం ఎలాగున్నదో అలాగే పూర్వం కూడా ఉండేదని, ఎప్పటికిని ఇలాగే వుండగలదని వీరి వాదం.

3. విశ్వస్పందన వాదం:(plusation theory) దీనిని ఆర్.సి.టాల్మన్ అనే శాస్త్రవేత్త ప్రతిపాదించాడు. వీరి సిద్ధాంతం ప్రకారం విశ్వ పదార్థమంతా 800 కోట్ల సంవత్సరాల కొకసారి దగ్గరగా వచ్చి ఒక ముద్దగా ఏర్పడడం, మరల పెద్ద ప్రేలుడు జరిగి విస్తరించుచుండడం జరుగుతుందని వీరి వాదం.

ఇవేకాక జార్జ్‌గావెూ అనంత విశ్వవాదాన్ని, హెర్మన్ బాండే **R.A.**లిట్‌లేటన్‌లు వికర్షణ వాదాన్ని, **E.A.**మిల్న్ స్తబ్ధ విశ్వవాదాన్ని, CVL చార్లియల్ అసంఖ్యాక విశ్వాలు (అనంత విశ్వాలు) అనే వాదాన్ని ప్రతిపాదించి ప్రచారం చేసారు. మరికొందరు మరికొన్ని అభిప్రాయాలు కలిగి ఉన్నారు. వీటిలో ఏది యథార్థమైనది అనే విషయం ఇంకా తేలలేదు. ఇక మన ఋషులు ఏమన్నారో తెలిసికొందాం.

మన ఋషుల దృష్టిలో విశ్వ నిర్మాణం

కణాద మహర్షి తన వైశేషిక దర్శనంలో సృష్టిలోని పదార్థాలని తొమ్మిదిగా లెక్కించాడు. అవి -

"పృథివ్యాపస్తేజో వాయురాకాశం కాలో దిగాత్మా మన ఇతి ద్రవ్యాణి" పృథివి, జలం, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం, కాలం, దిక్కు, మనస్సు, ఆత్మ అని తొమ్మిది ద్రవ్యాలు.

ఈ స్థూల భూతాలు ఏర్పడక ముందు ఉండే సూక్ష్మస్థితులు సాంఖ్యదర్శనం వివరిస్తుంది. ఈ దర్శనాన్ని కపిల మహర్షి రచించాడు. అందు మూల ప్రకృతి నుండి ఈ సృష్టి ఏ క్రమంలో మార్పుచెందుతూ నేటి విశ్వంగా ఏర్పడినదో ఈ క్రింది సూత్రంలో వివరించాడు.

సత్వరజస్తమసాం సామ్యావస్థా ప్రకృతిః,
ప్రకృతేర్మహాన్, మహతోఽహంకారః,
అహంకారాత్ పంచతన్మాత్రాణి ఉభయమింద్రియం,
తన్మాత్రేభ్యః స్థూలభూతాని
పురుషః ఇతి పంచవింశతిర్గణః ॥ (సాంఖ్య దర్శనం 1-61)

సత్వము, రజస్సు, తమస్సు అనే మూడింటి సామ్యావస్థనే ప్రకృతి అంటారు. దీనినే ప్రధానమని కొన్ని శాస్త్రాలలో చెప్పబడింది. నేటి వైజ్ఞానిక భాషలో దీనిని కాస్మిక్ డస్ట్ **(Cosmic dust)** అని చెప్పవచ్చును. అట్టి మూల ప్రకృతిలో

పరమేశ్వరుడు ప్రేరణను కలిగించగా ముందుగా ఆ ప్రకృతి నుండి మహాన్ (మహత్తత్వం) అనే పదార్థం ఏర్పడింది. దీనితోనే పరమేశ్వరుడు బుద్ధి అనే గొప్ప ఆంతరిక యింద్రియాన్ని నిర్మించి మానవుల కొసంగెనని ఋషులు చెబుతున్నారు. ఈ మహా తత్వం నుండి అహంకారం ఏర్పడిందట.

ఈ అహంకారం మూడు రకాలుగా ఉంటుందని సుశ్రుతవైద్య గ్రంథం చెబుతుంది. వాటికి తైజస, వైఖారిక, భూతాది అహంకారాలని పేర్లు పెట్టింది. వీటిని నేటి వైజ్ఞానిక భాషలో వరుసగా ఎలక్ట్రాన్, ప్రొటాన్, న్యూటోన్ అని చెప్పవచ్చును. ఈ మూడు రకాల అహంకార నామక సూక్ష్మ పరమాణవులతోనే పంచతన్మాత్రలు ఏర్పడ్డాయని కపిల మహర్షి అభిప్రాయం. ఈ పంచతన్మాత్రలతోనే జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు అను బాహ్యేంద్రియాలు; అంతరింద్రియమైన మనస్సు ఏర్పడ్డాయి. ఇంతేగాక, పంచ తన్మాత్రల నుండి మనకు కనబడు స్థూలభూతాలు ఏర్పడ్డాయని కపిల మహర్షి అభిప్రాయం.

వీటిలో పంచతన్మాత్రలు పరమాణవులను మూలకాలుగా బంధించి ఉంచే ఐదు విధాలైన శక్తులని ఊహించవచ్చు. ఆ ఐదు శక్తులను నేటి వైజ్ఞానిక భాషలో ఈ క్రింది విధంగా పేర్కొనవచ్చు.

1. ఇంటర్ ఆటోమిక్ ఎనర్జీ (ఎలక్ట్రాన్లు పరిభ్రమించే శక్తి)

2. కెమికల్ ఎఫినిటీ (రసాయనిక సంయోగశక్తి)

3. మోలిక్యులర్ డైనమిక్స్ (అణువులతో పదార్థ నిర్మాణం చేసే శక్తి ఘన ద్రవ వాయి పదార్థాలుగా మారటం)

4. గ్రావిటీ (ఆకర్షించేశక్తి)

5. మేగ్నటిక్ పవర్ (విశిష్ట ఆకర్షణ శక్తి)

ఈ ఐదు శక్తుల సమన్వయంతోనే ఈ విశాల విశ్వం, అందులోని సమస్త పదార్థాలు సృజించబడ్డాయని ఊహించవచ్చు. వీటికి మూల పదార్థం సత్వ రజః తమస్సులను సూక్ష్మతమ పరమాణువులు. ఈ పదార్థాలన్నీ జ్ఞానంలేని జడపదార్థాలే. కాబట్టి వీటిని ఈ విధంగా మార్చిన అనంత విజ్ఞాన సామర్థ్యాలుగల ఒక మహత్తర చేతన పదార్థం ఒకటుందని అంగీకరించక తప్పదు. ఆ బృహత్ చేతన పదార్థాన్నే కపిలమహర్షి పురుషుడు అని పేర్కొనటం జరిగింది.

పై అఘమర్షణ మంత్రాలలో బీజరూపంలో నున్న సృష్టిరచనా విజ్ఞానాన్నే, కపిల మహర్షి కొంత వివరించి చెప్పటం జరిగింది. అందలి స్థూలభూతాలను గురించి కణాదమహర్షి తన వైశేషిక దర్శనంలో వివరించారు. ఇలాగే బ్రాహ్మణ ఆరణ్యక ఉపనిషదాదులలో మరికొంత వివరించటం జరిగింది. ఆయుర్వేద, జ్యోతిష్యాది గ్రంథాలలోని సృష్టిరచనను గురించిన ప్రసంగాలు కనబడతాయి. వీటన్నిటిలోను ఒక సమన్వయం ఉంది. వీటిని నేటి విజ్ఞానంతో సరిపోల్చి చెప్పడం కష్టమైన పనే. ఇంతేగాక, నేటి విజ్ఞానం నిలకడలేకుండా మార్పులు చెందుతున్నది. కాబట్టి ఈ సరిపోల్చటం (Comparison) తాత్కాలికమే. విజ్ఞాన పురోగతిలో మరెన్నో విషయాలు వెల్లడికావచ్చు.

అఘమర్షణం తదుపరి మరొకసారి, **"శన్నో దేవీ రభిష్టయ ఆపో భవన్తు పీతయే, శంయో రభిస్రవంతు నః"** మంత్రాన్ని చదివి మూడుసార్లు ఆచమనం చేయాలి. ఈ రెండవసారి ఆచమనం వలన ప్రాణాయామం చేసినందువలన ఉత్పన్నమైన ఉష్ణత శాంతిస్తుంది. ఇంతవరకు బాహ్య మరియు ఆంతరిక శు ద్ధికొరకు క్రియలు చేయబడ్డాయి. ఇంద్రియ మనస్సుల శుద్ధి ప్రకరణం కూడా పూర్తైనది. మనసాపరిక్రమ ప్రకరణం ప్రారంభం కాబోతున్నది. ఆర్షవిధిని అనుసరించి ప్రతికర్మకు ముందు ఆచమనం చేయాలి. అందుకోసమే ఈ ఆచమనం చేయబడింది.

సామాజికోన్నతికి సాధనాలు

మానవుడు సామాజిక ప్రాణి. అనగా ఇతరుల సహాయ సహకారాలతో తన జీవనాన్ని కొనసాగించే ప్రాణి. మన జీవన యాత్ర గడుపుకోవటానికి కావలసిన గృహారామ భోజన వస్త్రాదులన్నిటికి ఇతరుల సహకారం అవసరమవుతుంది. ఇతర ప్రాణులు ఇలా కాకుండా ఒంటరిగా కూడా అవి జీవించగలవు. ఇంతే గాక, మానవుడు ఒంటరిగా జీవించటానికన్న తోడును కోరుకొంటాడు. కుటుంబ జీవనాన్నే కాక సామాజిక జీవనాన్ని కూడా కోరుకుంటాడు. సామాజిక జీవనంలోనే మానవుడు ప్రగతిని సాధించగలడు. కాని, సామాజిక జీవనం అంత సరళం కాదు. వివిధ మనస్తత్వాలు గల మనుష్యుల మధ్య మనం మనుగడ సాగించవలసి ఉంటుంది. కాబట్టి, కొన్ని సామాజిక నియమాలను ఏర్పరచుకొని వాటికి కట్టుబడి జీవించవలసి ఉంటుంది. సామాన్యంగా రాజుగాని, ప్రభుత్వంగాని దేశకాలాలను బట్టి కొన్ని సామాజిక నియమాలను ఏర్పరుస్తుంది. అలాంటి నియమాలను ఆ దేశవాసు

లందరు అనుసరించటం ధర్మం. సామాన్య మానవుడు మొదలు మంత్రుల వరకు, కడు పేదవాడు మొదలు భాగ్యవంతులవరకు అందరు ఆ నియమాలను అనుసరించవలసినదే. పేదవానికి ఒక న్యాయం, భాగ్యవంతునికి ఒక న్యాయం ఉండరాదు. పై ఆదర్శ సామాజిక నియమాలు పాటిస్తున్నా కూడా ఒక్కొక్క మనిషికి ఒక మనస్తత్వం ఉండటం వల్ల, వాటి వెనుక అనేక జన్మజన్మాంతరాల సంస్కారాలు ఉండటం వల్ల కొందరకు కొందరిపై ద్వేషభావం ఏర్పడుతుంది. ఆ ద్వేషమే అశాంతికి కారణమవుతుంది. ద్వేషింపబడే వ్యక్తియేగాక ద్వేషించే వ్యక్తికూడా అశాంతికి గురవుతాడు. దానితో సామాజిక జీవనం గడపటం దుర్భర మవుతుంది. సామాన్య జీవనయాత్ర సాగించటమే కష్టమైనపుడు ప్రగతిని సాధించటం ఎలా సంభవం?

ఇలాంటి సామాజిక అశాంతిని దూరం చేసుకోవటానికి వేదం ఒక చక్కటి ఉపాయాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ లోకంలో రాజుగాని, న్యాయ వ్యవస్థగాని నీకు న్యాయం చేయకపోయినా సర్వశక్తిమంతుడు పరమ న్యాయకారియైన పరమేశ్వరుడు తప్పక న్యాయం చేస్తాడు. ద్వేషంగల వ్యక్తి ఇక్కడి న్యాయాలయం నుండి శిక్షపడక ఎట్లో తప్పించుకొన్నను పరమేశ్వరుని న్యాయాలయం నుండి తప్పించుకోలేడు. వెంటనే కాకున్నా కాలాంతరంలో అతడు శిక్షను అనుభవింపక తప్పదు. కాబట్టి మనలోని ద్వేషభావాన్ని పరమేశ్వరుని న్యాయరూప బాహువులకు అర్పించి ద్వేషరహితులమై శాంతిని పొందటమే మంచిది. అలాగే మనని ద్వేషించే వ్యక్తులు కూడా వారి ద్వేషాన్ని పరమేశ్వరుని న్యాయరూప బాహువులకు అర్పించినచో మన సామాజిక జీవనం స్వర్గమయ మవుతుంది. అలాంటి దృఢ సంకల్పం చేయమనే ఈ క్రింది మనసా పరిక్రమ మంత్రాలు మనకు సూచిస్తున్నాయి.

ఓం ప్రాచీ దిగగ్ని రధిపతిరసితో రక్షితాదిత్యా ఇషవః, తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో రక్షితృభ్యో నమ ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యో అస్తు. యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి, యం వయం ద్విష్మస్తం వో జమ్భే దధ్మః (అధర్వ. 3.27.1)

అధర్వవేద మంత్రాలకు ఋషులెవరో స్పష్టంగా వ్రాసిపెట్టలేదు. అందుకే ఈ మంత్రాలకు ఋషులెవరో తెలియదు. ఈ మనసాపరిక్రమ మంత్రాలకు "మంత్రోక్తా దేవతా" అని వ్రాయబడింది. కాబట్టి ఆయా మంత్రాలలో పేర్కొన్న అగ్ని, ఇంద్ర, వరుణ, సోమ, విష్ణు, బృహస్పతులనే దేవతలుగా గ్రహించాలి. అంటే ఆయా మంత్ర విషయాలు (Subject matters of the Mantras)గా గుర్తించాలి.

భావార్థము: (**ప్రాచీదిక్ అగ్నిః అధిపతిః**) తూర్పుదిక్కునకు ప్రకాశ స్వరూపుడైన పరమేశ్వరుడు అధిపతిగా నుండి (**అసితః రక్షితా ఆదిత్యా ఇషవః**) ప్రాణులు అంధకారంలో పడి మరణించకుండా తన ఆదిత్య (**సూర్య**) రూప బాణాలతో రక్షిస్తున్నాడు. (**తేభ్యో నమః**) అలాంటి సర్వవ్యాపక సంరక్షకునికి వందనాలు. (**అధిపతిభ్యః నమః**) తూర్పు దిక్కుకు అధిపతిగా ఉన్న అతని ప్రకాశశక్తికి నమస్కారం. (**రక్షితృభ్యః నమః**) అతని అప్రతిహత రక్షణశక్తికి నమస్కారం (**ఇషుభ్యః నమః**) అతని బాణరూప సూర్యునికి నమస్కారం. (**ఏభ్యః అస్తు**) పై రక్షణ శక్తులన్నీ మాకు సదా లభించుచుండునుగాక. (**యః అస్మాన్ ద్వేష్టి**) ఎవరు మమ్ములను ద్వేషిస్తున్నారో (**యం వయం ద్విష్మః**) మేము ఎవరిని ద్వేషిస్తున్నామో (**తమ్ వః జమ్భే దధ్మః**) మమ్ములను అశాంతికి గురిచేస్తున్న అలాంటి ద్వేషభావాన్ని ఓ పరమేశ్వర ! నీ న్యాయరూప బాహువులకు అర్పిస్తున్నాము. న్యాయకారివైన నీవే మాకు తగిన న్యాయం చేయుదువుగాక. మేము ద్వేషాన్ని విడచి సుఖశాంతులతో సామాజిక జీవనం గడుపుతూ అభ్యుదయ నిఃశ్రేయసముల బొంద పూర్ణ పురుషార్థం చేయుదుము గాక.

వైజ్ఞానిక వాఖ్య: సూర్యుడు తూర్పున ఉదయిస్తాడనే విషయం లోకవిదితమే- కాని సూర్యుడు మన పాలపుంత చుట్టూ తిరుగుతున్నాడే కాని భూమి చుట్టూ తిరుగటం లేదు. భూమి పడమటి నుండి తూర్పుకు సెకనుకు 9 మైళ్ళ వేగంతో తన చుట్టూ తాను తిరుగుతున్నది. అందుకే భూమిపైన ఉన్న మనకు సూర్యుడు తూర్పున ఉదయించి, పడమట అస్తమిస్తున్నట్లు కనబడుతున్నది. కరుణామయుడైన పరమేశ్వరుడు జీవులమైన మనకొరకు ఈ విశాల విశ్వాన్ని సృజించి అందులో అనేకానేక సూర్య కుటుంబాలను నిర్మించాడు. అందులో మన సూర్యకుటుంబంలో ప్రాణి మనుగడకు అవసరమైన వాతావరణం, ఋతు చక్రం గల గ్రహం మన భూమి ఒక్కటే. ఈ భూమిచుట్టూ తిరుగు ఉపగ్రహం కూడా ఒక్కటే. దానినే మనం చంద్రుడు అంటున్నాం. భూమిచంద్రుల పరిభ్రమణ వేగాల వ్యత్యాసంవల్ల పూర్ణిమ అమావాస్యలు ఏర్పడుతు న్నాయి. భూమి తన చుట్టూ తాను తిరుగుతుండటం వల్ల భూమి చుట్టూ ఉండే ఖండాలలో దేశాలలో సూర్యోదయ సుర్యాస్తమయాలు జరుగుతున్నాయి. దినరాత్రులు

ఏర్పతున్నాయి. పగలు ప్రవృత్తి, రాత్రి నివృత్తి కలిగి ప్రాణులన్నీ సుఖంగా మనుగడ సాగిస్తున్నాయి. భూ, సూర్య, చంద్ర, నక్షత్రాలన్నిటిని నియమితగతితో త్రిప్పుతున్నది సృష్టికర్తయైన పరమేశ్వరుడే.

ఈ భూమికి తూర్పువైపున తన ప్రకాశశక్తితో సూర్యు డనే బాణాన్ని సృజించి మనలను అంధకారంలో మ్రగ్గిపోకుండా కాపాడుతున్నది ఆ సర్వసంరక్షకుడే. అలాంటే సర్వశక్తిమంతుడైన పరమేశ్వరునికి ధన్యవాదాలు తెలపటం మన ధర్మం. అందువల్లనే మన ఋషులు ఈ మనసాపరిక్రమ మంత్రాలతో ఉదయ సాయం సంధ్యాసమయాలలో నమస్సులతో ధన్యవాదాలను అర్పించమని నిర్దేశించారు. ధన్యవాదాలతో పాటు మనలోని ద్వేషభావాన్ని పరమేశ్వరుని న్యాయరూప బాహువులకు అర్పిస్తే మనశ్శాంతితో పాటు సామాజిక జీవనం కూడా శాంతిదాయక మవుతుంది.

వ్యావహారిక సంస్కృత భాషలో జమ్భములంటే దౌడలని, నోరుయని అర్థం. కాని, జమ్భః పదం ఉణాది శబ్దకోశ పదం. దీనికి **"జమతి భక్షయతీతి జమ్భః, పజ్కోవా"** అని నిర్వచనం చెప్పబడింది. అందుకే ఇక్కడ రెండవ అర్థమైన పజ్కాలను గ్రహించి రెక్కలకు బదులు బాహువులని అర్థం వ్రాయటం జరిగింది. ఒకవేళ నోరు అని అర్థం చెప్పుకుంటే మనలోని ద్వేషాన్ని నమిలి నాశనంచేయగలవాడు పరమేశ్వరుడే కదా!.

దక్షిణా దిగింద్రోఽ ధిపతి స్తిరశ్చిరాజీ రక్షితా పితర ఇషవః, తేభ్యో నమోఽ ధిపతిభ్యో నమో రక్షితృభ్యో నమ, ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యో అస్తు, యోఽ స్మాన్ ద్వేష్టి, యం వయం ద్విష్మస్తం వో జంభే దధ్మః ॥"

(అథర్వ. 3.72.2)

భావార్థం: దక్షిణాదిక్ ఇంద్రః అధిపతిః = దక్షిణ దిక్కుకు ఇంద్రుడు అంటే (ఇది పరమైశ్వర్యే) ఐశ్వర్య ప్రదాతయైన పరమేశ్వరుడు అధిపతిగా నుండి-

తిరశ్చిరాజీ రక్షితా పితరః ఇషవః = తిర్యక్ ప్రాణుల నుండి పితరు లను బాణాలతో మనలను రక్షిస్తున్నాడు. (మిగిలిన పదాలకు పూర్వ మంత్రంలో లాగానే అర్థాలుంటాయి).

వై.వ్యాఖ్య: ఈ మంత్రంలోని **'తిరశ్చిరాజీ రక్షితా పితర ఇషవః'** అనే వాక్యానికి రెండు రకాలుగా అర్థం చెప్పుకోవచ్చును. తిర్యక్ ప్రాణులంటే వంకరగా నడిచే పాములు మొదలైన ప్రాణులు. లేదా రాత్రిపూట సంచరించే

విషజంతువులు, క్రూరమృగాలు మొదలైనవి. రాజీ-అంటే వాటి పంక్తి లేదా సమూహం అని అర్థం. ఇవి సామాన్యంగా రాత్రిపూట ఎక్కువగా సంచరిస్తుంటాయి. పరమేశ్వరుడు వాటి నుండి మనల్ని రక్షించటానికి పితరులను బాణాలను సృజిస్తాయి. ఇక్కడ పితరులు అంటే పాలించేవారు, రక్షించేవారు అని అర్థం. మనం సూక్ష్మంగా ఆలోచించిన చంద్ర నక్షత్ర అగ్ని విద్యుత్‌ల కాంతి మనను రాత్రిపూట రక్షిస్తుంటాయి. వాటి వెలుతురు వలన ఆయా ప్రాణులను గుర్తించి వాటికి దూరంగా ఉంటాము.

'తిరశ్చిరాజీ' అనే పదానికి తిర్యక్ మార్గంలో అంటే వక్రమార్గంలో ధనవంతులై ప్రకాశించేవారు అని మరియొక అర్థం చెప్పుకోవచ్చు. అలాంటి వారిని చూసి మనం కూడా అలాంటి వక్రమార్గంలో తేలికగా ధనవంతులం కావచ్చు కదా! అనే ఆలోచనలు రావచ్చు. కొందరు ఆ మార్గాన్ని అనుసరించవచ్చు. పాపానికి ప్రతిఫలంగా దుఃఖం వచ్చుననే విషయం అప్పుడు స్మరణకు రాదు. అటువంటి పరిస్థితులలో జ్ఞానపితరులు అనగా తల్లి, తండ్రి, గురువులు, జ్ఞానులు, విద్వాంసులు మొదలైనవారు ధర్మోపదేశం చేసి మనల్ని రక్షిస్తారు. పరమేశ్వరుడు అటువంటి జ్ఞానపితరులను సృజించి, పాపంలో పడకుండ మనల్ని రక్షిస్తున్నాడు. ముందు మంత్రంలో సూచించినట్లు అలాంటి రక్షకుడైన పరమేశ్వరునికి, అతని ఐంద్రీయ శక్తికి, బాణరూప జడ చేతన పితరులకు నమస్సులతో ధన్యవాదాలు చెప్పబడ్డాయి.

ప్రతీచీ దిగ్వరుణోఽధిపతిః పృదాకూ రక్షితాన్న మిషవః ।
తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో రక్షితృభ్యో నమ ఇషుభ్యో
నమ ఏభ్యో అస్తు । యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి యం వయం
ద్విష్మస్తం వో జంభే దధ్మః । అథర్వ. 3.27.3

భావార్థం: ప్రతీచీ దిక్ వరుణః అధిపతిః = పడమటి దిక్కుకు సమస్త బ్రహ్మాండాలను ఆవరించి ఉండే వరుణుడు-అంటే పరమేశ్వరుడు అధిపతిగా ఉండి-

పృదాకుః రక్షితా అన్నమ్ ఇషవః = ఆకలితో అన్నార్తులైన ప్రాణులను అన్నం అనే బాణాలతో రక్షిస్తున్నాడు. (మిగిలిన పదాలన్నిటికీ మొదటి మంత్రంలోలాగానే)

వై.వ్యాఖ్య: పై మంత్రంలోని వరుణ పదం **'వృఞ్ ఆవరణే'** అనుధాతువుతో నిర్మితమవుతుంది. అందుకే వరుణ పదం అన్నిటిని ఆవరించి ఉండే పరమేశ్వరునికి మరియు భూమిని కొంతవరకు ఆవరించి ఉండే మేఘానికి వర్తిస్తుంది. ఆ మేఘాలను సృజించేది కూడా పరమేశ్వరుడే కాబట్టి ఆ సర్వవ్యాపక సర్వేశ్వరుడు తన వారుణీ శక్తితో మేఘాలను సృజించి, భూమిపై వర్షింపజేసి, అన్నాన్ని అంటే ప్రాణులకు కావలసిన ఆహారాలను ఉత్పన్నంచేసి ఆకలితో మాడి చావకుండా కాపాడుతున్నాడు.

ఈ మంత్రంలోని 'పృదాకుః' పదం **'పర్ద-కుత్సితే శబ్దే'** అనే ధాతువుతో నిర్మితమవుతుంది. అందుకే ఈ పదానికి "క్షుధాపీడిత ప్రాణుల ఆక్రందన" అని అర్థం వస్తుంది. అలాంటి ప్రాణులు కోరేది అన్నం (ఆహారం)నే కదా! అలాంటి ప్రాణుల కొరకు వివిధ రకాల ఆహారాలను ఉత్పన్నం చేసేవాడు పరమేశ్వరుడే కదా! కాబట్టి ఇక్కడ అన్నరూప బాణంతో కాపాడుతున్నాడని ఆలంకారికంగా చెప్పబడింది. మరొక చోట ప్రాణులకు పరమేశ్వరుడు ఈ విధంగా అభయమిస్తున్నాడు. **"హవన్తే పితరం న జన్తవోఽహం దాశుషే విభజామి భోజనమ్"।** (ఋగ్వేదం 10.48.1) కాబట్టి అలాంటి అన్నదాతయైన పరమేశ్వరునికి, అతని వారుణీశక్తికి, అన్నరూప బాణాలకు నమస్సులతో ధన్యవాదాలు చెప్పబడినవి. దీనితో పాటు మనలోని పరస్పర ద్వేషభావనను పరమేశ్వరుని న్యాయరూప బాహువులకు అర్పించటం జరిగింది.

ఉదీచీ దిక్ సోమోఽధిపతిః స్వజో రక్షితాశని రిషవః । తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో రక్షితృభ్యో నమ ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యో అస్తు । యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి, యం వయం ద్విష్మ స్తం వో జంభే దధ్మః (అథర్వ. 3.27.4)

ఉదీచీ దిక్ సోమః అధిపతిః = ఉదీచీ దిక్కుకు సోముడు అంటే ఉత్పాదక శక్తిగల పరమేశ్వరుడు అధిపతిగా నుండి, **స్వజః రక్షితా అశనిః ఇషవః =** స్వయంగా జన్మించే రోగకారక సూక్ష్మక్రిములు మొదలైన వాటినుండి అశని బాణాలతో రక్షిస్తున్నాడు. (మిగిలిన పదాలన్నిటికీ మొదటి మంత్రాలలో లాగానే).

వై.వ్యాఖ్య: పై మంత్రంలోని 'సోమ' పదం 'షుఞ్ అభిషవే' అనే ధాతువుతో తయారవుతుంది. అభిషవం అంటే ఉత్పన్నం చేయటం అని అర్థం. సమస్త

జడ చేతన జగత్తులను ఉత్పన్నం చేసేవాడు కాబట్టి పరమేశ్వరునికి సోముడు అని పేరు. 'స్వజః' అనే పదం "అజ-గతిక్షేపణయోః" అను ధాతువుకు ముందు 'సు' చేర్చటంవలన నిర్మితమవుతుందని కొందరు చెబుతారు. అప్పుడు వినాశకర శక్తులను దూరంచేసి కాపాడేవాడు అని అర్థం వస్తుంది. ఇంతేగాక "స్వ+జః అనే రెండు పదాలు కలియటం వలన కూడా స్వజః అనే పదం నిర్మితమవుతుంది. అందువలన స్వయంగా ఉత్పన్నమయ్యే రోగ కారక క్రిముల నుండి రక్షిస్తున్నాడని అర్థం వ్రాయటం జరిగింది. తన శరీరం నుండి పుట్టిన వెంట్రుకలు, చెమట మొదలైన వాటిని మరియు పుత్రులను కూడా 'స్వజః' అని పేర్కొనటం అక్కడక్కడ కనబడుతుంది. 'అశనిః' పదం **'అశూజ్ (అశ్) వ్యాప్తౌ సంఘాతే చ'** అనే ధాతువుతో నిర్మితమవుతుంది. అందుకే ఈ పదానికి వ్యాపింపజేయటం, ప్రాప్తింపజేయటం, సంగ్రహించటం మొదలైన అర్థాలు చెప్పుకోవచ్చు. ఇంతేగాక నిఘంటు గ్రంథాలలో ఈ పదానికి ఇంద్రుడు, అగ్ని, విద్యుత్, మెరుపు, పిడుగు మొదలైన అర్థాలు కూడా కనబడతాయి. లోకంలో పిడుగు పాటును అశనిపాతం అని పేర్కొనటం జరుగుతున్నది. కాబట్టి పరమేశ్వరుడు స్వయంగా ఉత్పన్నమైన కొన్ని రోగకారక క్రిముల నుండి మనల్ని రక్షించటానికై ఆకాశంలో స్థిరవిద్యుత్తును; ఉరుములు, మెరుపులు, పిడుగులు, అగ్ని మొదలైన వాటిని సృజించి మనల్ని కాపాడుతున్నాడని అర్థం చెప్పుకోవటమే సమంజసంగా ఉంటుంది. ఉత్తరధ్రువం నుండి (భూ) అయస్కాంత తరంగాలు వెలువడి దక్షిణధ్రువం వైపు పయనిస్తాయని వైజ్ఞానికులు చెబుతున్నారు. ఒకవేళ ఆ అయస్కాంత తరంగాలవల్ల కీడుచేసే కొన్ని క్రిములు నశిస్తున్నవేమో పరిశీలించవలసి ఉంది. ఏది ఏమయినా సర్వవ్యాపక సర్వేశ్వరుని ఒక అద్భుత శక్తి ఉత్తరం వైపున ఉండి మనల్ని రక్షిస్తున్నది.

"ధ్రువా దిగ్విష్ణు రధిపతిః కల్మాషగ్రీవో రక్షితా వీరుధ ఇషవః । తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యోనమో రక్షితృభ్యోనమ ఇషుభ్యోనమ ఏభ్యో అస్తు, యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి, యం వయం ద్విష్మస్తంవో జంభే దధ్మః" ॥ (అథర్వ. 3.27.5)

భావార్థం: ధ్రువా దిగ్ విష్ణుః అధిపతిః- క్రింది దిక్కున వ్యాపక గుణంగల విష్ణు నామక పరమేశ్వరుడు అధిపతిగా నుండి

కల్మాషగ్రీవః రక్షితా వీరుధః ఇషవః = కల్మషాలను వదులు పొగ గొట్టాలు, మురికి గొట్టాలు మొదలైన వాటి నుండి అంటే వాతావరణ కాలుష్యం నుండి రక్షించటానికై వీరుధ బాణాలతో రక్షిస్తున్నాడు. మన శరీరంలోని నవరంధ్రాల నుండి కూడా మాలిన్యాలు విసర్జింపబడు తున్నాయి. కాబట్టి వాటిని కూడ కల్మాష గ్రీవాలని చెప్పవచ్చును. (మిగిలిన పదాలన్నిటికి మొదటి మంత్రంలాగానే).

వై.వ్యాఖ్య:- ఈ మంత్రంలోని **'కల్మాషగ్రీవః'** అను పదం 3 పదాల కలయికతో ఏర్పడినది. **'కల-గతౌ సంఖ్యానే చ'** అనే ధాతువుకు **'క్విప్'** ప్రత్యయం చేర్చటంవలన 'కల్' అనే పదం తయారవుతుంది. దీనికి బుద్ధి, జ్ఞానం అని అర్థం. దీనికి 'మష' ధాతువు కలవటం వలన (మషా-హింసాయామ్) వ్యతిరేకార్థంగా, బుద్ధి జ్ఞానాలను నశింపజేస్తాయని అర్థం వస్తుంది. దీనికి 'గ్రీవః' అనే పదం కలిసి **"కల్మాష గ్రీవః"** అనే సంయుక్త పదం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి దీనికి బుద్ధిజ్ఞానాలను నశింపజేసేటి వాటి నుండి రక్షిస్తున్నాడని కూడా అర్థం వస్తుంది. ఇక్కడ ప్రకరణాన్ని అనుసరించి ఆధిదైవికార్థంగా కల్మషాలను వదులు గొట్టాలుగా అర్థం వ్రాయటం జరిగింది. ఇక 'వీరుధ' పదానికి "భూమిని చీల్చుకొని వచ్చునవి" అని సామాన్య అర్థం. కాబట్టి వృక్షజాతులన్నీ ఈ పదానికి అర్థమవుతాయి. మన శరీరం ద్వారా, మన జీవనావసరవస్తువుల వల్ల ఈ వాతావరణం సదా కలుషితమవుతుంటుంది. అలాంటి కలుషిత వాతావరణం మన పాలిట శాపమై దుఃఖానికి, రోగాలకు, మరణాలకు కారణమవుతుంది. కాని అలాంటి ప్రమాదం నుండి మనల్ని రక్షించటానికై దయామయుడైన పరమేశ్వరుడు వివిధ వృక్ష జాతులను సృజించి కాలుష్యాలను పోగొట్టి కాపాడుతున్నాడు. కాబట్టి ఇక్కడ వీరుధాలను (వృక్షజాతులను) రక్షించే బాణాలుగా ఆలంకారికంగా చెప్పబడింది.

ధాత్వర్థాన్ని బట్టి **'వీరుధః'** పదానికి వేదాలు అని అర్థం కూడా వస్తుంది. **'రు-శబ్దే'** ధాతువుకు ముందు 'వి' చేర్చటం వలన కొన్ని వ్యాకరణ సూత్రాలు పనిచేసి 'వీరుధ'గా రూపొందుతుందని వ్యాకరణ విద్వాంసులంటారు. అందువలన విశేష శబ్దాలు (విశేష వాక్కులు) అని అర్థం వస్తుంది. **విశిష్ట**

వాక్కులు వేదాలే కదా! ముందు చెప్పుకున్నట్లుగా ఆధ్యాత్మికార్థంలో (కల్మాషగ్రీవః) అనే పదానికి జ్ఞాననాశక విషయాలు అని అర్థమైనప్పుడు వాటి నుండి వేదవీరుధాలు (వేదోపదేశాలు) బాణాలలాగా మనల్ని రక్షిస్తున్నాయని అర్థమవుతుంది. అలాంటి సంరక్షకుడైన పరమేశ్వరునికి మనస్సుతో ధన్యవాదాలు చెప్పబడ్డాయి.

ఊర్ధ్వా దిగ్ బృహస్పతి రధిపతిః శ్విత్రో రక్షితా వర్షమిషవః తేభ్యో నమోఽధి పతిభ్యో నమో రక్షితృభ్యో నమ ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యో అస్తు, యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి యం వయం ద్విష్మస్తంవో జంభే దధ్మః॥

అథ్వర. 3.27.6

భావార్థం: ఊర్ధ్వాదిక్ బృహస్పతిః అధిపతిః = పై దిక్కుకు బృహస్పతి అంటే (బృహచ్చాసౌ పతిః) గొప్ప పాలకుడైన పరమేశ్వరుడు అధిపతిగా ఉండి-

శ్విత్రః రక్షితా వర్షమ్ ఇషవః-సస్యశ్యామలంగా ఉండవలసిన పృథివి వర్షాభావంవల్ల శ్విత్రంగా అంటే తెల్లటి ఎడారులుగా మారిపోకుండా వర్షబాణాలతో రక్షిస్తున్నాడు. (మిగిలిన పదానికి మొదటి మంత్రంలో లాగానే)

<u>వై.వ్యాఖ్య</u>: ఈ మంత్రంలోని 'శ్విత్రః' పదం 'శ్వితావర్ణే' అనే ధాతువుకు 'రక్' ప్రత్యయం చేర్చటం వలన తయారవుతుంది. అందుకే ఈ పదానికి 'తెల్లబడటం పాలిపోవటం' అని అర్థ వస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో చర్మం తెల్లబడిన బొల్లి మచ్చలను శ్వేతకుష్ఠ వ్యాధి అంటారు. ఈ వ్యాధినే సంస్కృతంలో 'శ్విత్రమ్' అనే పేరుతో పేర్కొనటం అక్కడక్కడ కనబడుతుంది. సామాన్యంగా ఈ భూమి వృక్షజాతులతో సస్యశ్యామలంగా (ఆకుపచ్చగా) ఉంటుంది. వర్షాభావంవల్ల కొన్ని ప్రాంతాలు ఎడారులుగా మారిపోయి తెల్లగా కనపడతాయి. మానవ శరీరంపై బొల్లి మచ్చలవలె (తెల్లమచ్చలవలె) భూమిపై ఈ ఎడారులు తెల్లమచ్చలుగా కనబడుతాయి. ఇలాంటి తెల్లటి ఎడారులనే ఈ మంత్రంలో 'శ్విత్రః' అని పేర్కొనటం జరిగింది. ఈ భూమికి అలాంటి వ్యాధి రాకుండా పై వైపున వ్యాపించి ఉన్న బృహస్పతియైన పరమేశ్వరుడు వర్షాలనే బాణాలను సృజిస్తూ కాపాడుతున్నాడని ఈ మంత్రం పేర్కొంటున్నది.

మనసా పరిక్రమం అంటే తాను ఆసన బద్ధుడై కేవలం మనస్సుతోనే ఆయా దిక్కులలో వ్యాపించి రక్షిస్తున్న పరమేశ్వరునికి నమస్సులతో ధన్యవాదాలు అర్పించటం. దీనికి భిన్నంగా కొన్ని సంప్రదాయాల వారు

మోకాళ్ళపై నిలబడి ఆయా దిక్కులకు నమస్కారంచేస్తూ మంత్రాలు పఠిస్తారు. ఇది సరైన పద్ధతి కాదు. ఎందుకంటే సంధ్య యోగసాధన వంటిది. దీనిని సంధ్యాయోగం అని కూడా అనవచ్చు. యోగసాధనలో ఇంద్రియ ప్రవృత్తులనన్ని కట్టిపెట్టి ఆసన బద్ధులమై మనస్సును ఏకాగ్రం, అంతర్ముఖం చేయటానికి ప్రయత్నించవలసి ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మోకాళ్ళపై నిలబడి నమస్కరిస్తూ పరిక్రమం చేయటంవల్ల చిత్తం ఏకాగ్రం కాకపోగా మరింత చంచలమవుతుంది. ఇంతేగాక, వీటి పేరే మనసా పరిక్రమ మంత్రాలు. అంటే మనస్సుతోనే పరిక్రమం చేయమని అర్థం.

ఈ క్రియను యోగాంగాలలో అయిదవదైన ప్రత్యాహారంగా పేర్కొనవచ్చు. ఇంద్రియాలను, మనస్సును అన్య విషయాలపై నుండి మరలించి పరమేశ్వర చింతన వైపు మరలించటం. చంచల స్వభావంగల మనస్సు నాలుగు వైపుల క్రింద, పైన, అంతట పరమేశ్వరుడు వ్యాపించి రక్షిస్తున్నాడని తెలుసుకొని నిశ్చింతను పొందుతుంది. దీనిని యోగదర్శనం చిత్త ప్రసన్నత అని చెబుతారు. దీనితో పాటు మనలోని ద్వేష భావాన్ని పరమన్యాయాధీశుడైన పరమేశ్వరుని న్యాయరూప బాహువులకు అర్పించటం వలన చిత్తం ద్వేషరహితమై శాంతిని పొందుతుంది. అలాంటి చిత్త ప్రసాదమే పరమేశ్వర సాక్షాత్కారాన్ని కలిగిస్తుంది. దీనినే శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో ఇలా విశదపరచారు –

శ్లో॥ **ప్రసాదే సర్వ దుఃఖానాం హానిరస్యోపజాయతే ।**
ప్రసన్న చేతసోహ్యాశు బుద్ధిః పర్యవతిష్ఠతి ।

భగవద్గీత. 2. 65

చిత్త ప్రసన్నత పొందిన మానవుని సమస్త దుఃఖాలు ఉపశమనం పొందుతాయి. ఎందుకంటే నిర్మల చిత్తుని బుద్ధి వెంటనే అంతర్యామియైన పరమేశ్వరునిలో స్థిరపడుతుంది. ఆనందానుభూతి కలుగుతుంది.

మహర్షి దయానందుడు తన సంస్కారవిధి అనే గ్రంథంలో ఈ మంత్రాల గురించి వ్రాస్తూ "ఈ మంత్రాలను పఠిస్తూ తన మనస్సుతో పరమాత్మ నాలుగు వైపుల పైన క్రింద వ్యాపించి తనను రక్షిస్తున్నాడని భావించాలి. నిర్భయంగా, నిస్సంకోచంగా ఉత్సాహంతో, ఆనందంతో పూర్ణపురుషార్థంతో యోగసాధన (ధ్యానసాధన) చేయాలి". అని వివరించారు. ఈ ఆరుమంత్రాలలో ముఖ్యంగా ద్వేషత్యాగం (వైరత్యాగం) ఉపదేశింపబడింది. దీనినే అహింస అని కూడా

అనవచ్చు. యోగ సాధన అంతా అహింస అనే పునాదిపైనే ఆధారపడి ఉన్నది. అహింసను గురించి మహర్షి వ్యాసుడు తన యోగదర్శన భాష్యంలో

**"అహింసా సర్వథా సర్వదా సర్వభూతానామనభిద్రోహః ।
ఉత్తరే చ యమనియమాస్తన్మూలాః.......॥.**

అంటే అన్నివిధాలా అన్ని కాలాలలో అన్ని ప్రాణుల పట్ల అనభిద్రోహం అంటే వైరత్యాగభావం కలిగి ఉండటమే అహింస. దీనిపైననే మిగిలిన యమనియమాలన్నీ ఆధారపడి ఉంటాయి.

అహింసను ప్రతిపాదించటానికే మిగిలిన యమనియమాలన్నీ చెప్పబడ్డాయి. మిగిలిన సత్య అస్తేయాది వ్రతాన్ని పాటించటం వలన పొరపాటున జరుగుతున్న సూక్ష్మ హింసల యొక్క కారణాలు నివృత్తి చెందుతాయి. క్రమంగా శుద్ధమైన అహింసా పాలన జరుగుతుంది.

"అహింసా ప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః"- యోగదర్శనం 2-35, అహింసాసిద్ధిని పొందిన యోగి సమీపంలో సహజ వైరభావం కలిగిన ప్రాణులు కూడా తమ వైరాన్ని విడిచి మైత్రితో మెలగుతాయి.

ఈ మనసా పరిక్రమ మంత్రాలలో పరమేశ్వరునితోపాటు అతని శక్తులకు, అతని బాణాలకు నమస్కారాలు చెప్పబడ్డాయి. అతని బాణాలలాగే ఉన్న ఆదిత్య, పితర, అన్న, అశని, వీరుధ, వర్షాలు జడ దేవతలు. వాటికి నమస్కరించటం అంటే వాటిని యథాయోగ్యంగా ఉపయోగించుకోవటం అని అర్థం.

సామాన్యముగా సంధ్యావందనం తూర్పు ముఖంగా కూర్చుని చేయుట ఉత్తమం. అప్పుడు దిశలు మంత్ర క్రమానికి అనుకూలంగా వుంటాయి. ఇంతేగాక ఆ యా మంత్రాలలో సూచించిన ప్రాకృతిక శక్తుల నిర్దేశం కూడా వైజ్ఞానికంగాను, హేతు బద్ధంగాను ఉంటుంది. నేటి జీవన విధానంలో కొన్ని యిండ్లలో లేదా బహిరంగ ప్రదేశాలలో తూర్పు ముఖంగా కూర్చుని సంధ్యావందనం ఆచరించటం ఇబ్బందికరంగా ఉండవచ్చు. అటువంటి సమయంలో మన ముఖానికి ఎదురుగా ఉన్న దిశనే తూర్పుగా భావించి ఆ క్రమంలో అర్థభావనతో మంత్రపఠనం చేయవచ్చు. ఏమైనను ఒక విశ్రాంత స్థానంలో చెయ్యడం మంచిది. ఆ స్థానంలో కూడా గాలివీచే దిశకు అభిముఖంగా కూర్చుని చెయ్యడం అనుకూలంగా ఉంటుంది. చల్లని గాలి లలాటాన్ని తాకుతూ ఏకాగ్రతను కలిగిస్తుంది. ప్రాణాయామ క్రియకు కూడా

సానుకూలంగా ఉంటుంది. ఉదయం పూర్వాభిముఖంగాను సాయంత్రం పశ్చిమాభిముఖంగాను కూర్చుని సంధ్యావిధిని ఆచరించాలనే లోక ప్రచలిత భావన అనివార్యం కాదు.

ఆత్మోన్నతికి సాధనాలు

ఉపస్థానం అంటే సమీప స్థానం. ఈ సంధ్యామంత్రాలలో ఉపస్థానం అంటే పరమేశ్వరుని సమీపంలో ఆసీనులు అవటం. పరమేశ్వరుడు సర్వవ్యాపకుడు, సర్వాంతర్యామి అని యింతకు పూర్వమే తెలుసుకొన్నాము. అతనికి మనకు దేశ దూరంకాని, కాల దూరంకాని లేనేలేవు. కేవలం అజ్ఞాన దూరం మాత్రమే ఉంది. అలాంటి అజ్ఞాన దూరాన్ని కూడా పోగొట్టుకొని పరమేశ్వరుడు మనచుట్టూ, మన స్థూలసూక్ష్మకారణ శరీరంలోను, జీవాత్మలమైన మనలోను వ్యాపించి మనకు అత్యంత సమీపంలో ఉన్నాడనే భావంతో అంతర్ముఖులమవటమే ఉపాస్థనం. అందుకు ఉపస్థాన మంత్రాలు మనకు ఉపకరిస్తాయి. వీటి సంక్షిప్తార్థాన్ని మనసులో భావిస్తూ పఠించటం వలన మన మనస్సు తేలికగా అంతర్ముఖమవుతుంది.

ఉపస్థాన మంత్రాలు

1. ఓం ఉద్వయం తమసస్పరి స్వః పశ్యన్త ఉత్తరమ్ ।
దేవం దేవత్రా సూర్య మగన్మ జ్యోతి రుత్తమమ్॥

-యజుర్వేద. 35.14

భావార్థం: **ఉత్ వయమ్ తమసః పరి స్వః పశ్యన్తః** = మేము అవిద్య అజ్ఞానాంధకారాల నుండి పైకి లేచి పరమేశ్వరుని ఆనంద ప్రకాశాన్ని చూచెదము గాక.

ఉత్తరమ్ దేవమ్ దేవత్రా సూర్యమ్ = ఇంకా పైకి చేరి దివ్యగుణాలు గల దేవతలను ప్రకాశింపజేసే దేవత్రా సూర్యుని చూతుము గాక.

అగన్మ జ్యోతిః ఉత్తరమ్ = ఆ ఉత్తమ దేవతాజ్యోతిని మేము కూడా పొంది దివ్య గుణాలు గల దేవతలమవుదము గాక.

వై.వ్యాఖ్య: ఈ మంత్రంలో ఉపస్థానం చేసే వ్యక్తి-అంటే ఉపాసన (ధ్యానం) చేసే వ్యక్తి పొందే ఆంతరిక స్థితులు వర్ణింపబడ్డాయి. అందులో మొదటి స్థితి మన బుద్ధిగుహలోని అజ్ఞానాంధకారం క్రమంగా నశించి, ఆనందరూప

ప్రకాశం గోచరిస్తుంది. తదుపరి సూర్య చంద్ర నక్షత్రాది జడ దేవతలను, విద్యా తపస్సులతో వెలుగొందు చేతన దేవతలను ప్రకాశింపజేసే ఆత్మసూర్యుని దర్శనమవుతుంది. అలాంటి ఆత్మ సూర్యుని ఉపాసించగా ఉపాసించగా-ధ్యానించగా ధ్యానించగా అతని దివ్యగుణాలు మనలో ప్రవేశిస్తాయి. మనం కూడా దేవతలమై వెలుగొందుతాము. అగ్నిని ఉపాసిస్తే చలిబాధ నివృత్తి చెందునట్లు ఆనందస్వరూప పరమేశ్వరుని ఉపాసనవలన మన దుఃఖాలు దూరమవుతాయి. ఆనందం లభిస్తుంది.

2 **ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవం వహన్తి కేతవః ।**
దృశే విశ్వాయ సూర్యమ్-

యజు. 33. 31

భావార్థము: ఉత్ ఉ త్యం జాతవేదసం = ఇంకా పైకెగసి ఉత్పన్న పదార్థాలన్నిటినీ చక్కగా తెలుసుకొను జాతవేద భగవానుని దర్శిద్దాం!

దేవం వహన్తి కేతవః = ఆ దివ్య గుణయుక్త జాతవేద దేవుడు జ్ఞానపతాకాలను ఎగురవేస్తుండటం చూతుముగాక.

దృశే విశ్వాయ సూర్యం = జ్ఞాన పతాకాలను ఎందుకు ఎగుర వేస్తున్నాడన జ్ఞానేచ్ఛగల ఉపాసకులకు ప్రపంచపదార్థాలను యథాతథవగా చూపించటానికి అని ఈ మంత్రం సమాధానం చెబుతున్నది.

వై.వ్యాఖ్య: పైన వర్ణించిన స్థితి ఉపాసనలో అత్యున్నత స్థితి. ఈ స్థితిలో పరమేశ్వరుని దివ్యానందాన్ని, దివ్యగుణాలను పొందటంతో పాటు అతని దివ్య జ్ఞానాన్ని కూడా పొందటం జరుగుతుంది. దీనినే ఋషిత్వం అంటారు. బీజరూపంలో వేదం ద్వారా పరమేశ్వరుడు ఇచ్చిన జ్ఞానాన్ని ఋషి విపులంగా యథాతథంగా దర్శించగలుగుతాడు. అలాంటి జ్ఞానాన్ని ప్రజలకు వివరించి చెప్పగలుగుతాడు. ఆ జ్ఞానంతో వివిధ యంత్రాలను నిర్మించి మానవమనుగడ సుఖమయం చేయగలుగుతాడు.

కేతవః అనే పదం 'కిత్ జ్ఞానే' అనే సంస్కృతమూల ధాతువుతో నిర్మితమౌతుంది ఈ పదానికి లోకంలో జెండా అనే అర్థం కూడా ఉంది. అందుకే ఈ పదానికి జ్ఞానపతాకం అని అర్థం వ్రాయటం జరిగింది. ఈ విశ్వం మరియు ఇందులోని వివిధ పదార్థాలు 'సత్వ రజః తమస్సు' లనే మూడు రకాల అత్యంత సూక్ష్మ పరమాణువులతో సృజింపబడినవి. దీనిని

సృజించినవాడు పరమేశ్వరుడు. అలాంటి సృష్టికర్తకు తెలియని పదార్థం ఈ లోకంలో ఏముంటుంది? కాబట్టి ఈ మంత్రంలో సృష్టికర్తనే జాతవేదు డనే నామంతో పేర్కొనటం జరిగింది. నేటి వైజ్ఞానికులు సృష్టిరహస్యాలను అన్వేషింప స్థూల సూక్ష్మయంత్రాలను నిర్మించి పరిశోధనారూప తపస్సులు చేస్తున్నారు. ఎన్నో రహస్యాలను తెలుసుకొంటున్నారు. అయినప్పటికి కాలాంతరంలో వాటిని సవరించుకొనవలసి వస్తున్నది. కాని, మన ప్రాచీన ఋషులు అలాగాక వేదసంకేతాలను అనుసరించి అంతర్ముఖులై జాతవేద భగవానుని ఉపాసించి సృష్టిరహస్యాలను యథాతథంగా తెలుసుకొనేవారు. అందుకే వారి రచనలలో ఇప్పటికిని దోషాలు కనబడటం లేదు.

(3) చిత్రం దేవానా ముదగాదనీకం చక్షుర్మిత్రస్య వరుణస్యాగ్నేః ।
ఆప్రా ద్యావా పృథివీ అంతరిక్షగ్ం సూర్య ఆత్మా జగతస్తస్థుషశ్చ స్వాహా॥

యజు. 7.42

భావార్థం: చిత్రం దేవానామ్ ఉత్ ఆగాత్ అనీకమ్ = అంతర్యామియైన ఆ విచిత్ర పరమేశ్వరుడు దివ్యగుణ యుక్తులైన ఉపాసకులకు చేయూతనిచ్చి ఆత్మబలాన్ని ఇస్తాడు.

చక్షుః మిత్రస్య వరుణస్య అగ్నేః = మిత్ర వరుణ అగ్ని స్థితులను, పొందిన ఉపాసకులకు పరమేశ్వరుడు మార్గ దర్శకుడై (గురువై) ఉన్నతిని కలిగిస్తాడు.

ఆప్రా ద్యావా పృథివీ అంతరిక్షమ్ = వ్యాపకగుణంగల పరమేశ్వరుడు ద్యులోక పృథివీ అంతరిక్షలోకాలలో పూర్ణంగా నిండి ఉన్నాడు.

సూర్యః ఆత్మా జగతః తస్థుషః చ = సకల జగదుత్పాదకుడైన పరమేశ్వరుడు సూర్యునివలె ఈ స్థావర జంగమ జగత్తులో అంతట ఆత్మసూర్యునివలె వ్యాపించి, ధరించి ఉన్నాడు.

స్వాహా = ఈ పైన వివరించిన సత్యకథనమంతా నేను అనుభవ పూర్వకంగా తెలుససుకొంటున్నాను.

వై.వ్యాఖ్య: పరమేశ్వరుని ఈ విశ్వసృష్టి కడు విచిత్రమైనది. అంతకన్నా పరమేశ్వరుని స్వరూప వర్ణన మరింత విచిత్రమైనది. అలాంటి చిత్రమైన పరమేశ్వరుడు తనను ఉపాసించే భక్తులైన ఉపాసకులకు చేయూతనిస్తాడు. వారికి ఆత్మ బలాన్నిచ్చి తన దగ్గరకు చేర్చుకొని తన స్వరూపాన్ని ప్రకటిస్తాడు. ఆ స్వరూప ప్రకటన మూడు అంతరాలను కలిగి ఉంటుంది. అందులో

మొదటి స్థితిలో అవిద్య క్రమంగా నశించటం వలన రాగ ద్వేషాలు శాంతిస్తాయి. సర్వప్రాణులను తనవలె భావిస్తూ స్నేహభావాన్ని పెంచుకొంటాడు. అలాంటి స్థితిని పొందిన యోగి మిత్రయోగి అనబడతాడు. రెండవస్థితిలో ప్రపంచరాగం క్రమంగా తొలగిపోయి పరమేశ్వరునిపై రాగం, భక్తి ఉన్నత స్థితికి చేరుతుంది. పరమేశ్వర ప్రాప్తి తప్ప మరేదీ అతనికి రుచించదు. ఈ స్థితినే ఈ వేదమంత్రం వరుణయోగిగా పేర్కొంటున్నది. ఇలాంటి అనన్య భక్తివలన పరమేశ్వరుని దివ్యగుణాలు కొన్ని అలాంటి యోగిలో కనబడతాయి. అతడు ప్రాణులలో శ్రేష్ఠుడుగా వరణీయుడుగా ఉంటాడు.

మూడవ స్థితి యోగ సాధనలో అత్యున్నత స్థితి. దీనినే యోగదర్శనం నిర్వితర్క సమాధిగా పేర్కొంటుంది.

"స్మృతి పరిశుద్ధౌ స్వరూప శూన్యేవార్థమాత్ర నిర్భాసా నిర్వితర్కా

-యోగదర్శనం.1-43

ఈ స్థితిని పొందిన యోగికి **"ఋతంభరా ప్రజ్ఞ"** ప్రాప్తిస్తుంది. ఇలాంటి ప్రజ్ఞవలన పదార్థాలను యాథాతథంగా (ఉన్నదానిని ఉన్నట్లుగా) తెలుసుకొంటాడు. ఏ వేదమంత్రానికి అర్థం తెలుసుకోవాలని సమాధి నిష్ఠుడవుతాడో ఆ మంత్రార్థం ఆ యోగికి కరతలామలకమవుతుంది. ఈ విశ్వంలోని ఏ పదార్థజ్ఞానం తెలిసి కొనగోరునో అది చక్కగా తెలుసుకోగలుగుతాడు. ఈ స్థితినే పతంజలి మహర్షి **"పరమాణు పరమమహత్వాంతోఽస్య వశీకారః** (యోగదర్శనం.1.43) పరమాణువు మొదలు పరమమహత్తత్వం వరకు గల సమస్త పదార్థాలలోను చిత్తాన్ని ధారణ చేయగా వశీకారం కలుగును అని సూత్రీకరించాడు. ఈ విశ్వమూల కారణాలైన పంచ సూక్ష్మభూతాలను, వాని కంటె సూక్ష్మమైన అహంకారాన్ని, దానికంటె సూక్ష్మమైన మహత్తత్వాన్ని, అంతకంటే సూక్ష్మమైన ప్రకృతిని కూడా ధారణచేసి సాక్షాత్కరించుకోగలుగుతాడు. అలాంటి అగ్నినామక యోగినే ఋషి అంటారు.

పైన వివరించిన మిత్ర వరుణ అగ్ని నామక యోగులకు పరమేశ్వరుడే గురువై మార్గదర్శకుడవుతాడు. అలాంటి యోగులకు పరమేశ్వరుడు తనలోనే కాక పృథివీ అంతరిక్ష ద్యులోకాలంతట వ్యాపించి ఉన్నట్లు కనబడతాడు.

స్థావర-జంగమ ప్రాణులన్నిటిలోను పరమేశ్వరుడు ఆత్మ సూర్యునిగా వ్యాపించియున్నట్లు వారికి గోచరిస్తుంది.

తచ్చక్షుర్దేవహితం పురస్తాచ్ఛుక్ర ముచ్చరత్
పశ్యేమ శరదః శతమ్ జీవేమ శరదః శతగ్ం
శృణుయామ శరదః శతం, ప్రబ్రవామ శరదః శతమదీనాః
స్యామ శరదః శతం భూయశ్చ శరదః శతాత్ ॥

-యజుర్వేదం. 36. 24

భావార్థము:- **తత్ చక్షుః దేవహితమ్ =** తత్ పద వాచ్యక పరమేశ్వరుడు సర్వద్రష్ట, ఉపాసకులైన దేవతలకు హితం చేసేవాడు (దేవానాం హితం యస్మాత్ తత్ దేవహితమ్).

పురస్తాత్ శుక్రమ్ ఉచ్చరత్ – ఈ సృష్టికి పూర్వం మరియు సృష్టికాలంలో తన శుక్ర తేజస్సుతోను, కాలాంతరంలో ప్రళయం జరిగినప్పుడును ఏకరసుడై ఉన్నాడు.

పశ్యేమ శరదః శతమ్ = అలాంటి పరమేశ్వరుని అనుగ్రహంవల్ల లభించిన ఈ సర్వోత్తమ మానవ జన్మలో నూరు శరత్‌ల కాలం అంటే వంద ఏండ్ల వరకు చక్కగా చూడగలుగుదుము గాక !

జీవేమ శరదః శతమ్ = నూరేండ్లు బలారోగ్యాలతో జీవింతుముగాక.

శృణుయామ శరదః శతమ్ = నూరు సంవత్సరాలు చక్కగా విందుము గాక.

ప్రబ్రవామ శరదః శతమ్ = వందేండ్లు మాకు తెలిసిన విషయాలను చక్కగా ప్రవచింతుముగాక !

అదీనాః స్యామ శరదః శతమ్ = పరాధీనులము కాక స్వాధీనతాయుత జీవితాన్ని గడుపుదుము గాక !

భూయః చ శరదః శతాత్ = నూరు సంవత్సరాలే కాక అంతకన్న మరెంతో కాలం ఇంద్రియాల పటుత్వం కలిగి జీవింతుము గాక !

వై.వ్యాఖ్య:- పై ఉపస్థాన మంత్రాలకన్నిటికి **సూర్యః =** సూర్యుడు దేవత. అంటే పై మంత్రాలలో సూర్యుని గురించి చెప్పబడింది. అయితే ఈ మంత్రాలలో చెప్పబడిన సూర్యుడు మనకు ఆకాశంలో కనబడే భౌతిక సూర్యుడు

కాదు. ఈ సూర్యనామక పరమేశ్వరుడు. వేదపదాలన్నీ యౌగికార్థం కలవే కానీ రూఢి అర్థం కలవికావు. 'సృ-గత్' అనే ధాతవుకు 'క్యప్' ప్రత్యయం చేర్చటంవలన '**సూర్యః**' పదం ఏర్పడుతుంది. '**సూర్య ఆత్మా జగతస్త స్థుషశ్చ**-(యజు. 7-42) అని చెప్పబడటం వలన స్థావర జంగమాత్మకమైన ఈ ప్రపంచానికంతటికి ఆత్మ అంటే ఆధారమవటం వలన, స్వ ప్రకాశ స్వరూపుడై సర్వాన్ని ప్రకాశింప జేయటం వలన పరమేశ్వరునికి సూర్యుడని పేరు.

ఈ చివరి ఉపస్థాన మంత్రంలో తత్ అనే పదం పైన వివరించిన సూర్యనామక పరమేశ్వరునికి వర్తిస్తుంది. ఓ అంతర్యామి అయిన ఆత్మ సూర్యుడా ! నీవు **చక్షుః** = సర్వద్రష్టవు. నీ కృపవలన నీ సత్య స్వరూపాన్ని నూరు సంవత్సరాలు చూతుము గాక ! నిన్ను ఉపాసించటానికే- నీ ఆజ్ఞలను పాలించటానికే నూరు వత్సరాలు జీవితుముగాక ! నూరేండ్లు చక్కగా ప్రవచింతుముగాక! కాబట్టి ! నూరేండ్లు నీ దివ్యగుణ కర్మల వృత్తాంతాలను విందుముగాక! వినిన, చదివిన ఆ దివ్య గుణాలనే నూరేండ్లు చక్కగా ప్రవచింతుముగాక!

జీవించిన నూరేండ్లు పరాధీనులం గాక స్వాధీనతాయుత స్వేచ్ఛా జీవనాన్ని గడుపుదుము గాక ! ఇంతేగాక, నూరేండ్లకు మించి మరెన్నో సంవత్సరాలు జీవించి ఈ మానవ జన్మను సార్థకం చేసుకొందుముగాక!

పై విధంగా మనం అంతర్ముఖులమై అంతర్యామిగా ఉన్న ఆత్మ సూర్యుని ఒడిలో ఆనందమగ్నులం కావాలి. దూదిబొమ్మను నీటిలో ముంచితే బొమ్మ లోపల, వెలుపల, నీరు వ్యాపించియున్నట్లుగా పరమేశ్వరుడు మన లోపల వెలుపల వ్యాపించియున్నాడనే భావనలో తన్మయులం కావాలి. పవిత్రములైన ఈశ్వర గుణ కర్మ స్వభావాలవలె మన గుణ కర్మ స్వభావాలను చేసుకోవాలి. పరమేశ్వరుని సర్వవ్యాపకునిగా తనను వ్యాప్తునిగా నెరిగి యోగాభ్యాసంతో సాక్షాత్కారం చేసుకొనే తీవ్ర పయత్నం చేయాలి. అప్పుడే అది ఉ పస్థానమవుతుంది. దీనినే ఉపాసన అనికూడా అంటారు. దీనివలన క్రమంగా మనలోని అవిద్యాది మాలిన్యాలు తొలగి జ్ఞానం వర్ధిల్లుతుంది. ఈ విషయాన్నే పతంజలి మహర్షి తన యోగదర్శనంలో **"యోగాంగానుష్ఠానా దశుద్ధిక్షయే జ్ఞాన దీప్తి రావివేకఖ్యాతేః"** అని సూత్రీకరించారు. ఆ వివేక ఖ్యాతియే ఋతంభర

ప్రజ్ఞను కలిగించి పరమానందస్వరూప పరమేశ్వర సాక్షాత్కారాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇంతకు మించిన ఆనందం వేరేమున్నది?

గాయత్రీ జపం

మన ప్రాచీన ఋషులు సంధ్యావందనంలో గాయత్రీమంత్రానికి ఒక ప్రత్యేక స్థానమిచ్చారు. మిగిలిన మంత్రాలన్నీ అర్థ భావనతో ఒకసారి పఠిస్తే సరిపోతుంది. కాని, గాయత్రీ మంత్రాన్ని వీలైనన్ని ఎక్కువసార్లు అర్థభావనతో పఠించాలన్నారు. ఏదైనా ఒక పదాన్ని గాని, వాక్యాన్నిగాని, మంత్రాన్నిగాని మరల మరల పఠిస్తే అది జపం అవుతుంది. సామాన్యంగా జపం మనస్సులో చేసుకోవడమే మంచిది. కొందరికి మౌనంగా జపం చేసుకుంటే మనస్సు బయటకు పరుగెడుతూ ఉంటుంది. అలాంటివారు చిన్నగా తనకు మాత్రమే వినబడేటట్లుగా జపించడం మంచిది. దీనిని ఉపాంశు జపమాంటారు. అప్పటికీ మనస్సు పరుగులు తీస్తూ వుంటే కొంత కాలం పైకి పఠించి క్రమంగా ఉపాంశు జపంగా తదుపరి మౌన జపంగా సాధన జేయుడం అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఏది ఏమైనప్పటికిని మనస్సులో మంత్రార్థం భాసించటం ముఖ్యం. ఈ మంత్రాన్ని ఎక్కువ సార్లు జపం చేయగోరువారు మరొక సారి "శన్నో దేవీ రభిష్టయ" అనే మంత్రంతో మూడుసార్లు ఆచమనం చేయవచ్చు. మహర్షి దయానందుడు సంస్కార విధిలో వ్రాసిన సంధ్యావిధిలో ఈ నిర్దేశం కనబడుతుంది. మంత్రజపం చేసేవారు ఆ మంత్రం యొక్క అర్థాన్ని తెలిసి కోవడం అనివార్యం. ఈ మంత్రార్థాన్ని వివరంగా తెలుసుకోవాలనుకునేవారు మాచే ప్రచురింపబడిన 'గాయత్రీ మహిమ' అను లఘు పుస్తకాన్ని చదువ గోరుతున్నాము. ఇక్కడ కేవలం ఆ మంత్రం యొక్క సంక్షిప్తార్థాన్ని మాత్రమే వ్రాస్తున్నాం. కారణమేమిటంటే జప సమయంలో అర్థభావన చేయడానికి సంక్షిప్తార్థమే అనుకూలంగా ఉంటుంది.

ఓం **భూర్భువః స్వః, తత్సవితుర్వ రేణ్యమ్ ।**
భర్గో దేవస్య ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

ఈ మంత్రం ఋగ్వేదంలో ఒకచోట (3-62-10) యజుర్వేదంలో నాలుగు చోట్ల (3-35, 22-9, 30-2, 36-3) సామవేదంలో ఒకచోట (1462) వస్తుంది. ఇంతేగాక అనేక సంహితాబ్రాహ్మణ ఆరణ్యకాది గ్రంథాలలో ఈ మంత్ర వ్యాఖ్యానం కనబడుతుంది. ఈ మంత్రానికి ఋషి- విశ్వామిత్రుడు.

ఇతడు శ్రీరాముని గురువైన విశ్వామిత్రుడు కాదు. అంతకు చాలా పూర్వ కాలమైన వేదకాలం నాటి విశ్వామిత్రుడు. అతడు మొట్ట మొదటగా సమాధినిష్ఠుడై ఈ మంత్రార్థాన్ని పరమేశ్వరుని ద్వారా గ్రహించి లోకంలో ప్రచారం చేశారు. అందుకే అప్పటి నుండి ఇప్పటి వరకు ఈ గాయత్రీ మంత్రద్రష్టగా - ఋషిగా విశ్వామిత్రునే పేర్కొంటూ వస్తున్నారు. ఈ మంత్రదేవత సవిత. అంటే సృష్టి కర్త. ఛందస్సు గాయత్రీ అంటే పాదానికి 8 అక్షరాలుగా మూడు పాదాలు కలిగిన మంత్రం. అయితే ఈ మంత్రంలోని మొదటి పాదంలో 7 అక్షరాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. అందుకే దీనిని నిచృత్ గాయత్రీ (ఒక అక్షరం తక్కువగల గాయత్రీ) ఛందస్సు అని పేర్కొంటారు. అక్షరములను లెక్కించినపుడు పొల్లుతో కూడిన అక్షరాలను లెక్కించరు. అంటే అచ్చు కలిసిన హల్లులే అక్షరంగా గణించడం జరుగుతుంది. మంత్రంలో మొదట ఉచ్ఛరించు. **'ఓం భూర్భువః స్వః'**లోని పదాలను మహా వ్యాహృతులంటారు. ఇవి పరమేశ్వరుని నిర్దుష్టలక్షణానికి సంకేతాలు. కాబట్టి వీటిని కూడా కలిపి గాయత్రీ మంత్ర జపం చేస్తూ వుండటం అనాదిగా వస్తున్న ఆచారం. ఈ మంత్రానికి స్వరం షడ్జః. వేద మంత్రాలకు గల సప్త స్వరాలలో ఇది మొదటిది. ఈ స్వరం నుండే స రి గ మ ప ద ని అనే సంగీత స్వరాలలో మొదటిదైన 'స' అనే అక్షరం వచ్చిందని సంగీత విద్వాంసులంటారు.

గాయత్రీ మంత్రార్థం (సంక్షిప్తంగా)

ఓమ్ = ఓ సర్వవ్యాపక సర్వసంరక్షక సర్వేశ్వర !

భూః = నీవు సర్వవ్యాపక సత్ స్వరూపుడవు.

భువః = అనంత జ్ఞాన సామర్థ్యాలు గల గల చిత్ స్వరూపుడవు (జ్ఞాన స్వరూపుడవు).

స్వః = ఆనందస్వరూపుడవు.

తత్ = అలాంటి సుగుణరాశివైన ఓ అంతర్యామీ !

సవితుః = నీవు సృష్టికి కర్తవు, ప్రేరకుడవు నన్ను సదా సత్కర్మలలో ప్రేరేపించగోరుచున్నాను.

వరేణ్యం = నీవు వరింపదగిన పరమ ఆప్తుడవు.

భర్గో దేవస్య
ధీమహి = అలాంటి నీ భర్గః స్వరూపాన్ని నాలో ధారణ చేసుకొంటున్నాను. నాలోని బాధలను, భయాలను, దోషాలను, క్లేశాలను భస్మం చేసి నన్ను శుద్ధుని చేయగోరుచున్నాను.

ధియో యో నః
ప్రచోదయాత్ = నీవు మా బుద్ధులను వికసింపజేయుము-సదా సత్కర్మలు చేసేటట్లు ప్రేరేపించుము.

తాత్పర్యం: ఓ సర్వ సంరక్షక ! సత్ చిత్ ఆనంద స్వరూప ! జగదుత్పాదక దేవా ! నీ దివ్యము వరేణ్యమునైన నీ భర్గః స్వరూపాన్ని మేము నిత్యం మా హృదయంలో ధ్యానింతుముగాక. నీవు మాకు సద్బుద్ధినిచ్చి సత్‌కర్మలు చేయడానికి ప్రేరేపింతువుగాక ! మా బుద్ధిని వికసింపజేసి లక్ష్యంవైపు నడిపింతువుగాక!.

వై.వాఖ్యాః ఈ మంత్రంలో రెండు కీలక పదాలు ఉన్నాయి. అందులో మొదటిది సవిత. సవిత పదం **"షుఞ్ అభిషవే, షుఙ్-ప్రాణి గర్భవిమోచనే"** అనే ధాతువులతో నిర్మితమవుతుంది. కాబట్టి ఈ పదానికి జగదుత్పాదకుడు అని అర్థం వ్రాయబడింది. ఇంతేగాక ఈ పదం **'షూ-ప్రేరణే'** అనే ధాతువుతో కూడ నిర్మించవచ్చు. అందువలన సవితా పదానికి ప్రేరకుడు అని కూడా అర్థం వస్తుంది. మనలో అంతర్యామిగా ఉన్న ఈ సవితా దేవుడే - ప్రేరక పరమేశ్వరుడే మనం మంచిపనులు చేస్తున్నప్పుడు ఉత్సాహాన్ని, ధైర్యసాహసాలను కలిగించును. చెడుపనులు చేసేటప్పుడు భయ శంకలజ్జలను కలిగించును. మనం ఆ సూక్ష్మ ప్రేరణలను జాగ్రత్తగా గుర్తిస్తే ఏది ధర్మమో ఏది అధర్మమో; ఏది పాపమో, ఏది పుణ్యమో; ఏది కర్తవ్యమో, ఏది అకర్తవ్యమో తెలియగలదు. ధర్మాన్ని, కర్తవ్యాన్ని గుర్తించి ఆ మార్గంలో నడిస్తే మనకు తప్పక ఉన్నతి కలుగుతుంది. అభ్యుదయ నిఃశ్రేయసాలు ప్రాప్తిస్తాయి. ఆ ప్రేరణలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే అధోగతి తప్పదు.

సామాన్యంగా మానవుడు ప్రయత్న పూర్వకంగా చేసే ప్రతి పనీ దేహేంద్రియ మనో బుద్ధులను తన వశంలో పెట్టుకునే చేస్తాడు. జీవునికి ఇవన్నీ సాధనాలుగానే ఉంటాయి. కర్త జీవుడే. ఇది ఇలాగుంటే-అధర్మాన్ని

ఆచరిస్తున్నప్పుడు భయ సంకోచాలు ఎక్కడి నుండి కలుగుతున్నాయి? అని ప్రశ్నించుకొంటే, చేతనులమైన మనకన్నా భిన్నంగా ఒక మహత్తర చేతనం (Super consious) మనకి ఈ ప్రేరణను కలిగిస్తున్నదని తేట తెల్లమవుతున్నది. ఆ మహత్తర చేతనమే సవిత నామక పరమేశ్వరుడు. ఈ గాయత్రీ మంత్రం ఆ సవితా దేవుని గురించే చెబుతున్నది. (ధియో యో నః ప్రచోదయాత్) సత్కర్మలలో, ప్రేరేపించుమని ప్రార్థించ మంటున్నది. అందువల్ల మన ఋషులు గాయత్రీ మంత్రానికి ప్రథమ స్థానాన్ని ఇచ్చారు.

ఈ మంత్రంలోని రెండవ కీలక పదం (Key word) **'భర్గః'** । **భ్రస్జ్ భర్జనే'**, అనే సంస్కృత ధాతువుతో ఈ పదం నిర్మించబడుతుంది. అందుచే దహించడం, వేయించడం అని అర్థం వస్తుంది. ఋషులు **"భుజ్యంతి పాపాని దుఃఖమూలాని యేన తత్ భర్గః"** అని నిర్వచనం చెప్పారు. కాబట్టి భర్గుడు అంటే పాపాలను, ఆ పాపాలవల్ల కలిగే దుఃఖాలను దగ్ధంచేసి మనల్ని రక్షించే వాడని అర్థం. అలాంటి శక్తి కేవలం సర్వవ్యాపకుడైన పరమేశ్వరునికి మాత్రమే ఉంది. అందువలన ఈ గాయత్రీ మంత్రం పరమేశ్వరుని భర్గః స్వరూపాన్ని ధ్యానించమంటుంది. అలాగే భర్గో దేవుని ఉపాసనతో తప్తులైన జీవులు అవిద్యాది మాలిన్యాలను పోగొట్టుకొని తమ స్వప్రకాశంతో వెలుగొందుతారు. అదే మానవ జీవిత చరమ లక్ష్యం. అందువలన గాయత్రీ మంత్రం చాలా విశిష్ట మంత్రం.

సమర్పణ

మనలోని అహంకార నివృత్తికొరకు మనం చేసే సత్కర్మలనన్నిటినీ ఈశ్వర సమర్పితం చేయాలని ఋషుల నిర్దేశం. ఈ క్రియ అగ్నిహోత్ర మంత్రాలలోని **"ఇదం న మమ"** వాక్యం వంటిది. నిత్య జీవితంలో కూడా దీనిని అనుసరించాలి.

ఇంతేగాక మనం చేసే ప్రతిపనిని ముఖ్యంగా పరమేశ్వర స్తుతి ప్రార్థనలను ఈశ్వర సమర్పితులమై చెయ్యాలని యోగులంటారు. అంటే ఆ యా కార్యాలన్నిటినీ పరమేశ్వరుని ఎదుట చేస్తున్నట్లు పరమేశ్వరుడు మన ప్రతి పనిని గమనిస్తున్నట్లు భావించాలి.

సమర్పణ వాక్యాలు

హే ఈశ్వర ! దయానిధే ! భవత్ కృపయా, అనేస జపోపాసనాది కర్మణా ధర్మార్థ కామ మోక్షాణాం "సద్యః సిద్ధిః భవేన్నః"

ఓ పరమేశ్వర ! దయానిధే ! నీ కృపవలన మేము చేసిన ఈ జప ఉపాసనాది కర్మల ద్వారా ధర్మార్థ కామ మోక్షాలు మాకు శీఘ్రంగా లభించునుగాక !

ప్రతి మానవుడు ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షా లనే చతుర్విధ పురుషార్థాలను సాధించాలి. అందుకొరకే సత్కర్మలను ఆచరించాలి. ఆ సత్కర్మల ఫలితాన్ని ఈశ్వర సమర్పితం చెయ్యాలి. మహర్షి దయానందుడు తన **"పంచమహా యజ్ఞవిధి"** అనే గ్రంథంలో ఈశ్వర సమర్పణ ఎలా చెయ్యాలో ఈ క్రింది విధంగా వివరించారు.

"హే ఈశ్వర ! దయానిధే ! నీ కృపవలన మేము చేసిన ఏ ఉత్తమ కర్మలున్నాయో వాటన్నిటిని నీకు సమర్పిస్తున్నాము. అందువలన మేము నీ ప్రాప్తిని పొంది ధర్మం - అంటే సత్యన్యాయ ఆచరణను; అర్థం - అంటే ధర్మపూర్వకంగా లభించే సుఖభోగ్యపదార్థాలను; కామం - అంటే ధర్మ అర్థాలతో ప్రాప్తించిన పదార్థాలను భోగించే భాగ్యాన్ని; మోక్షం - అంటే సమస్త దుఃఖాల నుండి విముక్తిని పొంది, సదా ఆనందంలో ఉండే స్థితిని మాకు శీఘ్రంగా లభించేటట్లు అనుగ్రహించ గోరుచున్నాను.

(పంచ మహా యజ్ఞవిధి)

పై వివరణను బట్టి సంధ్యావందన, గాయిత్రీ జపాల ముఖ్య ప్రయోజనం ధర్మార్థ కామ మోక్షాల ప్రాప్తి. అర్థకామాలు కూడా అభ్యుదయ నిఃశ్రేయసాలను కలిగించాలి కానీ అధోగతిని కలిగించరాదు. నిఃశ్రేయసమే (ముక్తే) పరమ పురుషార్థం కావాలి.

నమస్కార మంత్రం

ఓం నమః శంభవాయ చ, మయోభవాయ చ ।
నమః శంకరాయ చ, మయస్కరాయ చ ।
నమః శివాయ చ, శివతరాయ చ ॥(యజుర్వేదం. 16.41)

ఈ మంత్ర దేవత రుద్రః - రుద్రుడు, అంటే దుష్టులను దండించి రోదింపచేసేవాడు. ప్రకరణాన్ని బట్టి ఈ పదం పరమేశ్వరునికి వర్తిస్తుంది.

దుష్టుడు ఈ లోకంలో ఎలాగో తప్పించుకున్నా కూడా సర్వవ్యాపక సర్వేశ్వరుని న్యాయాలయం నుండి తప్పించుకోలేడు. ఇక మంత్రార్థాన్ని తెలిసికొందాం.

నమః శంభవాయ చ = సుఖ స్వరూపుడైన పరమేశ్వరునికి నమస్కారం.

మయో భవాయ చ = మరియు సర్వోత్తమ సుఖప్రదాతయైన ఈశ్వరునికి వందనాలు.

నమః శంకరాయ చ = కల్యాణ కారకుడైన దేవుడికి నమస్కారం.

మయస్కరాయ చ = ఉపాసకులను ధర్మయుక్త కర్మలలో ప్రేరేపించే పరమేశ్వరునికి వందనాలు.

నమః శివాయ చ = అత్యంత మంగళ స్వరూపునికి నమస్సులు.

శివతరాయ చ = ఉపాసకులకు అత్యంత మంగళ పదం (మోక్షం) ఇచ్చే దేవదేవుడికి వందనాలు.

వై.వ్యాఖ్య: పరమేశ్వరుడు సుఖ స్వరూపుడు, ఆనంద స్వరూపుడునని వేలాది వేదమంత్రాలు వక్కాణిస్తున్నాయి. మన ప్రాచీన ఋషి మునులందరు తమ తమ గ్రంథాలలో ఏదో సందర్భంలో పరమేశ్వరుని ఆనంద స్వరూపునిగానే కీర్తించారు. నేటికీ ఆ ఆనందానుభవాన్ని పొందిన యోగులందరు ఆ దివ్యానందాన్ని వర్ణించ మా వాక్కులు సరిపోవటం లేదని ఘోషిస్తూనే ఉన్నారు. అలాంటి ఆనంద స్వరూపుడు సర్వవ్యాపకుడు సర్వాంతర్యామియై ఉంటే మన మా ఆనందానుభూతిని పొంద లేకపోవటం దురదృష్టకరమే. దీనిని దురదృష్టమనటం కన్నా మన సాధన లోపమే అని అంగీకరించటం మంచిది. ఇంతేగాక, కలండు కలండను ఆ ఆనంద స్వరూపుడు కానరాడేమని నాస్తికులు ప్రశ్నించటం, నిరూపించమని నిలదీయటం జరుగుతున్నది. దీనికి పతంజలి చూపిన యోగ మార్గంలో సాధన చేసి పరీక్షించటమే ఏకైక సమాధానం.

పరమేశ్వరుడు ఆనంద స్వరూపుడని తెలుసుకోవటానికి మన ఋషులు మరొక మార్గం చూపారు. గాఢమైన నిద్రలో ఇంద్రియ వృత్తులన్నీ నిలిచి పోతాయి. అయినా కూడా ఆ వ్యక్తి మేల్కొన్న తదుపరి గాఢమైన నిద్రలో ఏదో అనిర్వచనీయమైన సుఖాన్ని అభవించినట్లు చెబుతున్నారు. మరి ఆ సుఖం ఎక్కడ నుండి వచ్చింది? దీనికి నాస్తికులు సమాధానం చెప్పలేరు. విశ్రాంతి

వల్ల వచ్చిందని దాటవేస్తారు. విశ్రాంతి వల్ల కొంత సుఖానుభవం కలుగుతుంది కాని గాఢ నిద్రవల్ల కలిగినంత సుఖం లభించదు. కాబట్టి అలాంటి ఈ సుఖం అంతర్యామియైన పరమేశ్వరుని వల్ల లభించినదే అని అంగీకరించక తప్పదు. అందువలన ఈ మంత్రం పరమేశ్వరుని సుఖస్వరూపునిగాను, సుఖప్రదాతగాను వర్ణిస్తున్నది. అంటే పరమేశ్వరుడు జీవులందరి కళ్యాణం కొరకే (మేలు కొరకే) సృష్టిని చేస్తున్నాడు. ఏ కర్మలవలన జీవునికి ఉన్నతి కలుగుతుందో అలాంటి సత్కర్మలు చేయాలని ప్రేరేపిస్తున్నాడు. తను అత్యంత మంగళ స్వరూపుడవటమే కాక తనను భక్తి శ్రద్ధలతో ఉపాసించే యోగులకు తన ఆనంద ధామాన్ని ఇస్తున్నాడు.

ఈ మంత్రం సంధ్యావందనంలోని చివరి మంత్రం. దీనిని వీడ్కోలు మంత్రం అని కూడ చెప్పవచ్చు. ప్రియమైన మిత్రుడు, ఆప్తుడు కొంతకాలం విదేశాలకు వెళ్ళుతున్నప్పుడు రైలు వరకు సాగనంపటమే కాక, రైలు బయలుదేరి కనబడేంత వరకు నమస్కరించటంగాని, చేతులూపటం గాని చేస్తాము. ఈ లోకపు మిత్రుడు ఈ జన్మవరకే పరిమితం. కాని పరమేశ్వరుడు జన్మ జన్మాంతరాలన్నిటిలోను, అనాది కాలం నుండి అనంత కాలం వరకు సర్వకాల సర్వావస్థలలోను మనకు అత్యంత సన్నిహితుడైన పరమమిత్రుడు, పరమ ఆప్తుడు. అలాంటి పరమేశ్వరు నుండి మరల సంధ్యాసమయం వరకు వీడ్కోలు చెప్పటం మన ధర్మం. ఆ కర్తవ్యాన్నే ఈ నమస్కారమంత్రంతో పూర్తి చేసాము.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఓ సర్వ సంరక్షకా ! మా ఆధ్యాత్మిక ఆధిభౌతిక ఆధిదైవిక దుఃఖాలన్నిటిని శాంతింపచేసి రక్షించుము.

ఉపసంహారం

ప్రియ పాఠకులారా !

ఈ లఘు పుస్తకం ద్వారా సంధ్యావందనంలోని విశిష్టతను, వైజ్ఞానికతను కొంత తెలుసుకొని ఉంటారని భావిస్తున్నాము. వేదాలలోని ఛందస్సులను మంత్రాలంటారు. **'మననాత్ మంత్ర ఇతి ఉచ్యతే'** అని ఋషుల నిర్వచనం.

అంటే మననం చేయదగినవి కాబట్టి వీటికి మంత్రాలని పేరు. నా అల్పబుద్ధితో మననం చేయగా నాకు బోధపడిన విషయాలను ఈ వ్యాఖ్య ద్వారా మీకు అందించడానికి ప్రయత్నించాను, ఈ మంత్రాలకు కేవలం ఇవే అర్థాలని పొరబడరాదు. వీటిని మీరు కూడా మననం చేయండి. ఆలోచించండి. ఇంతకన్నా విశేషార్థం మీకు గోచరించవచ్చు.

మన ప్రాచీన ఋషుల దృష్టిని అనుసరించి ఈ సంధ్యావందనం బ్రహ్మయజ్ఞంలోని సగభాగమే. దీని తర్వాత స్వాధ్యాయం కూడా చెయ్యాలి. అప్పుడే ఈ బ్రహ్మ యజ్ఞం సఫలమవుతుంది. ఎలాగంటే సంధ్యావందనంలో ముఖ్యంగా గాయిత్రీ జపంతో మా బుద్ధులను వికసింప చేయమని ప్రార్థించటం జరిగినది. ప్రార్థన ప్రయత్నంతో కూడినప్పుడే ఫలవంతమవుతుందనేది ప్రాకృతిక నియమం. కాబట్టి, బుద్ధిని వికసింప చేసే సద్గ్రంథాలను పఠించినప్పుడు మాత్రమే మన బుద్ధి వికసిస్తుంది.

మనం స్వాధ్యాయం చేయవలసిన గ్రంథాలలో ముందుగా పేర్కొన వలసినవి పరమేశ్వర ప్రోక్తాలైన వేదాలు. తర్వాత ఋషులు వ్రాసిన దర్శన ఉపనిషదాదులు. అయితే ఈ గ్రంథాలకు వివిధ సంప్రదాయాలవారు వారికి అనుకూలంగా వ్యాఖ్యానం వ్రాసి ప్రచురించటం జరిగింది. ఇందులో ఏవి సత్యమైన వ్యాఖ్యానాలో తెలుసుకోవటం సామాన్యులకు కష్టమైన విషయమే. కాబట్టి సామాన్యులు, మేధావులు కూడా పక్షపాతం విడిచి మహర్షి దయానందుడు వ్రాసిన **'సత్యార్థ ప్రకాశం'** అనే ప్రసిద్ధ గ్రంథం చదువాలని కోరుతున్నాము. అందువల్ల మీకు సత్యాసత్య నిర్ణయం చేయగల సూక్ష్మబుద్ధి లభించగలదు. ఆ తర్వాత వారు వ్రాసిన ఇతర గ్రంథాలు, వేద భాష్యాలు చదివితే మరింత బుద్ధి వికాసం కలుగుతుంది.

వైదిక సాహిత్యం హిందీ భాషలో విస్తృతంగా ప్రచురింపబడినది. అందులో ముఖ్యమైన కొన్నింటిని పూజ్యపండిత గోపదేవ శాస్త్రిగారు అనువదించి ప్రచురించి తెలుగువారికి మహోపకారం చేసారు. ఆ గ్రంథాలు అంబాదర్శన గ్రంథమాల ఆర్యసమాజం కూచిపూడి 522313 (తెనాలి తాలూకా)లో లభించగలవు. అలాగే నాచేత ప్రచురింపబడిన 69 గ్రంథాలతో పాటు వైదిక పండితులతో తెలుగులో అనువదించబడిన వేదసంబంధమైన గ్రంథాలను

చదవాలని కోరుతున్నాను. ఇటీవలే తెలుగులో నాలుగువేదాల భాష్యాలు కూడా ముద్రించడమైనది. నా రచనలన్నింటితో పాటు ఈ వేద భాష్యాలన్నీ శ్రీ మట్టి కృష్ణారెడ్డిగారి (94412 00322) దగ్గర లభిస్తాయి. మీకు సమీపంలో ఉన్న ఆర్యసమాజ మందిరాలలో కొన్ని గ్రంథాలు లభిస్తాయి.

మహర్షి దయానందులవారు మనప్రాచీన ఋషిమునులు వ్రాసిన కల్ప గృహ్యసూత్రాది గ్రంథాలను ఎన్నింటినో పరిశీలించి కల్పితాలను తొలగించి ఈ వైదిక సంధ్యావిధిని రూపొందించారు. అర్థభావనతో ఉదయ సాయం సంధ్యా సమయాలలో ఈ సంధ్యావందనం చేస్తే క్రమంగా మనలోని రాగద్వేషాలు నశించిపోతాయి. మనశ్శాంతి కలగటమేగాక దివ్యానందం లభిస్తుంది. మనల్ని యోగులను చేసి ఆత్మ పరమాత్మల సాక్షాత్కారాన్ని కలిగిస్తుంది. ముక్తి పదానికి చేరుస్తుంది. మరి ఆలస్యమెందుకు? వెంటనే సాధన ప్రారంభించండి. ఉత్తమ మానవ జన్మను సార్థకం చేసుకోండి.

శమ్ ఇతి ఓ3మ్

గాయత్రీ మహామంత్ర ప్రశంసలు

ఋషి మునుల ప్రశంస:

(అ) 'గాయత్రికి, బ్రహ్మకు (వేదమునకు) భిన్నత లేదు' – **వ్యాస మహర్షి**

(ఆ) 'ముక్తి పొందటానికి గాయత్రి మూలకారణం' –**శృంగి ఋషి**

(ఇ) 'గాయత్రి జన్మమరణాల బంధం నుండి విడిపిస్తుంది'

–**విశ్వామిత్ర ఋషి**

(ఈ) 'గాయత్రి పాపాలను నశింపచేస్తుంది' – **యాజ్ఞవల్క్యుడు**

(ఉ) 'గాయత్రి బ్రహ్మను (పరమాత్మను) సాక్షాత్కరింపచేస్తుంది'

– **భరద్వాజుడు**

(ఊ) 'గాయత్రి ఉపాసన వలన దీర్ఘాయువు లభిస్తుంది' – **చరకుడు** (ఋ) 'గాయత్రీ జపంవలన దుర్మార్గుడు కూడ పవిత్రుడై పోతాడు' (అంటే సన్మార్గుడై పోతాడు.)

– **వశిష్ఠుడు**

(లు) 'గాయత్రి సర్వశ్రేష్ఠమైన మహామంత్రం. దీనినే గురు మంత్రం అంటారు. ప్రాచీనకాలం నుండి దీనినే అర్యులందరు జపిస్తూ వచ్చారు."

– దయానంద మహర్షి

మహా పురుషుల ప్రశంస:

- గాయత్రీ జపం నాలుగు వైపుల నుండి శక్తిని తీసుకొని వస్తుంది.

  – రవీంద్ర నాథ ఠాగూర్

- 'గాయత్రీ జపం జీవాత్మకు ప్రకాశాన్నిస్తుంది'–

  –బాల గంగాధర తిలక్

- 'గాయత్రీ జపం భౌతిక అభావాలను కూడ దూరం చేస్తుంది.'

  – మదన మోహన మాలవ్య

- 'గాయత్రీ జపం వలన గొప్ప శక్తి లభిస్తుంది'

  – రామకృష్ణ పరమహంస

- 'గాయత్రీ మంత్రం సద్బుద్ధిని ఇచ్చే గొప్ప మంత్రం'

  –స్వామి వివేకానంద

- 'గాయత్రీ జపం కామరుచి నుండి తప్పించి రామరుచి వైపు (పరమేశ్వరుని వైపు) మరలిస్తుంది" – స్వామి రామతీర్థ

- గాయత్రి ప్రార్థన సార్వభౌమిక (అందరూ చేయదగిన) ప్రార్థన'

  – డా॥ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణ

- 'గాయత్రీ మంత్రంలోని శబ్దాలు సమ్మోహకమైనవి. అవి పవిత్ర పరచు ఉత్తమ సాధనాలు' – మహాత్మా హంసరాజ్

- 'వర్తమాన చికిత్సా పద్ధతి సర్వవిధాల ధర్మరహితమయ్యింది. విధి ప్రకారం ప్రతిదినం గాయత్రీ మంత్ర జపం చేసేవాడు ఎన్నటికి రోగగ్రస్తుడు కాలేడు. పవిత్రమైన ఆత్మయే పరిశుద్ధమైన శరీరాన్ని నిర్మింపగలుగుతాడు. ధార్మిక జీవన నియమం యథార్థంగా శరీరాత్మలను కాపాడగలదని నా నిశ్చితాభిప్రాయం. ఇంతేగాక, ఈ గాయత్రీ మంత్ర జపం రాష్ట్రీయ విపత్కాలంలో శాంత చిత్తంతో చేయబడితే అది సంకటాలను రూపుమాపటానికి తన పరాక్రమ ప్రభావాలను చూపెట్టగలదు'. – మహాత్మా గాంధీ

- 'సమస్త ప్రాపంచిక దుఃఖాల నుండి విముక్తి పొందటానికి, వాస్తవిక యోగాభ్యాసం ద్వారా మోక్షప్రాప్తిని పొందటానికి మార్గం గాయత్రిలో వివరింపబడి ఉన్నది. కాబట్టి కేవలం ఈ గాయత్రీ మంత్రం యొక్క నిరంతర జపం ద్వారానే యోగసాధకులకు ముక్తి కలుగుతుంది.

- యోగి అరవింద

- "ఇహ పర లోకాలలో గాయత్రికంటే పవిత్రమైన వస్తువేదీ లేదు. వేదవేదాంగాలను చదవటం వలన కలిగే ఫలితమే గాయత్రీ మంత్ర జపం వలన కలుగుతుంది. 'గాయత్రిని ముప్పూటలా జపించటం వలన శుభం కలుగుతున్నది. ఈ వేదమంత్రం పాపాలను నాశనం చేసి ఉత్తమ ఆరోగ్య, సౌందర్య, వ్రత, వీర్య, బ్రహ్మ వర్చస్సుస్సుల కలిగించేదిగా ఉంది".

- స్వామి శివానంద సరస్వతి

"హిందువులు విగ్రహారాధకులు కారు. ఎందుకంటే వారి ధ్యేయ మంత్రం గాయత్రి. ఈ మంత్రాన్ని 'తత్' - (అ) శబ్దమే ఒక పరోక్ష (ఇన్విసిబుల్) సృష్టికర్త- అంటే సవిత వంకకు సంకేతాన్ని అందిస్తున్నది. కాబట్టి అది సరికాదు ఎందుకంటే సవితాశబ్దం సృష్టికర్తయైన ఈశ్వరున్నే బోధిస్తున్నది. ఇదే కాక ఈ మంత్రంలో జ్ఞానం - బుద్ధి నిమిత్తమే ప్రార్ధన కలదు. కాబట్టి నా జ్ఞానదాత జడసూర్యుడు ఎన్నటికీ కాజాలడు. ఇంతేకాదు. ఇందొక గొప్ప విశేషం కలదు. ఈ మంత్రంలో గల 'నః' శబ్దం సమాజవాచకమై ఉన్నది. కాబట్టి, స్త్రీ పురుషాది మానవ మాత్రులందరికి దీన్ని జపించే అధికారం కలదు. ఇటు మన పూర్వులు విగ్రహారాధకులు కారనీ, నిరాకార ఈశ్వరునే ధ్యానిస్తున్నారనీ, ఈ నిరాకార ధ్యానానికి ముఖ్య సాధనం గాయత్రీ మంత్రమనీ, స్త్రీ పురుషులకు గాయత్రీ మంత్రం జపించే అధికారం కలదనీ స్పష్టమవుతున్నది.

- స్వామి వివేకానంద (లెక్చర్ ఆన్ గాయత్రీ ఎట్ అమెరికా)

"క్రైస్తవ మతానికి క్రీస్తు తప్ప మారెవరూలేరు. ముస్లిం మతానికి హజరత్ మహమ్మదు తప్ప మరెవరూ లేరు. బౌద్ధ మతానికి బుద్ధుడు కాక మరెవరూ లేరు. ఈ పురుషులే వారి వారి ధ్యేయం. అంటే ఈ

మహాపురుషులు తప్ప వారికి ధ్యానింపదగినది ఏదీ కూడా లేదనటం. నేను క్రైస్తవుడనే అయినను సత్యం చెప్పటంలో నాకు ఎలాంటి సంశయం లేదు. హిందువుల యొక్క ధ్యేయ మంత్రం **'గాయత్రి'**, ఇది లేకుండా ఋషులు గాని, మునులు గాని, మహా పురుషులు గాని జీవించలేరు. హిందూమతం ఏ మానవ వ్యక్తి విశేషంపైనా ఆధారపడి ఉండలేదు. ఈ గాయత్రి ద్వారా తిన్నగా పరమేశ్వరు నుండే వారు జ్ఞానాన్ని పొందగలుగుతున్నారు.

– సర్ మోనియర్ విలియం (ద బుద్ధిజమ్)

భజనలు

పరమ పితా మా - ప్రార్థన వినురా

పరమ పితా మా – ప్రార్థన వినురా
పాపములోఁ బడ– నీయకురా
శరణా గత ర–క్షకుడని నిన్నే
శరణు జొచ్చితిమి– విడువకురా । ॥పరమ॥

పరులను మా వలె – భావించెడు మదిఁ
బరమాత్మా మా – కొసఁగుమురా
నిరతము నంతట– నీ మహిమలఁగను
నిరుపమ విద్యను– నేర్పుమురా । ॥పరమ॥

నీ యాజ్ఞలనే– నెఱవేర్పగ మది
నిర్మల భక్తిని – నిలుపుమురా ।
న్యాయ సత్య కరు– ణాలయ మాలో
నద్భుత నాట్యం– బాడుమురా । ॥పరమ॥

శాంతిధామ మా – స్వాంతమునందలి
చింతల నీవెగఁ – జిమ్ముమురా
అంతరంగ మను– నరవిందము నీ
కెంతయుఁ బ్రీతి న – ర్పింతుమురా । ॥పరమ॥

నరనారీమణు లందరును స్మరియించుడి !
ఓమ్ నామమును

(రఘుపతి రాఘవ రాజారాం మాదిరగా)

నరనారీమణు లందరునూ, స్మరియించుడి !
ఓమ్ నామమునూ ॥స్మరియించుడి ॥

ప్రాణా ధారము రక్షకము- దుఃఖహరము సుఖదాయకము
ముక్తికి ఇదియే మూలమునూ ॥స్మరియించుడి ॥

అతి సరళము అతి సుందరము-అతి మధురము అతి పావనము
అనగలుగును మూగవాడునూ ॥స్మరియించుడి॥

ఋషులూ మునులూ దేవతలు - జపియించిరి రాత్రింబవలు
తలచెను రాముడు కృష్ణుడునూ ॥స్మరియించుడి॥

తుమ్మెదలూ కల కోయిలలు - సముద్రములు జలపాతములు
ఈ నామమునే పాడేనూ ॥స్మరియించుడి॥

కన్నులు మూసిన తెఱచినను - ఊపిరి పీల్చిన వదలినను
కష్టములోనూ సుఖమునను ॥స్మరియించుడి॥

విశ్వవిభుని ధ్యానము

హిందుస్తాని భైరవి-రూపకం

విశ్వవిభుని ధ్యానము- విమలముక్తి సోపానము
శాశ్వతసుఖ సంధానము- సకలఋషి విధానము ॥విశ్వ॥

కామక్రోధ లోభముల్- కఠిన శత్రు జాలముల్
నేమముతో వానినడుప- నిజము చెదురు దురితముల్ ॥విశ్వ॥

చిత్తమం దసూయ పుట్టి- చిచ్చువోలె మండకుండ
ఉత్తమ శాంతస్వభావ-మూని యుండుము నిరతము ॥విశ్వ॥

మిత్రదృష్టితోడ బ్రాణి- మాత్ర మెపుడు చూడుము
జగతి నధికుడెవడులేడు- శరణ మతనిఁబొందుము ॥విశ్వ॥

జగము నద్భుతంబుగా- సలిపి యేలు వానికంటే
జగతి నధికుడెవడులేడు- శరణ మతనిఁ బొందుము॥విశ్వ॥

నేడు మనమందరము కూడి

హిందుస్తాని భైరవి-చాపు

నేడు మనమందరము కూడి - పాడుదము పరమేశుని
ఈడు జగమున లేక యంతట-హెచ్చివెలిఁగెడు జ్యోతిని ॥నేడు॥

కందరమ్ముల మందిరమ్ముల - గహన పర్వత సీమల
సుందర ధ్వనితోడ యోగులు - స్తుతి యొనర్చెడు దేవుని ॥నేడు॥

చెట్టు చెట్టునఁగాననంబున - జెలఁగు మధురరుతంబులఁ
బిట్ట లెవనిని పాడుచుండునొ - ప్రీతిసాగరు నాతని ॥నేడు॥

నూతులందును చెఱువులందును - లోఁతు తెలియని జలధిలో
శీతజలమును ద్రావి కీర్తిన - చేయు జలచర మాతని ॥నేడు॥

ఉత్సవంబుల నుల్లమలరఁగ - నువిద లెవ్వినిఁబాడుచు
నుత్సహింతురొ యాదయామయు-నుత్తమోత్తమపురుషని ॥నేడు॥

శూరులును వీరాధివీరులు - శుద్ధహృదయాంభుజముల
సారె సారెకు నెవనిఁదలతురో - సత్స్వరూపుఁ బరేశుని ॥నేడు॥

నిఖిల జగములేలు తేడు

ముఖారి- ఆదితాళం

నిఖిల జగములేలు తేఁడు నిన్ను నేల కుండునా?
నిఖిల మెఱుఁగు సర్వసాక్షి నిన్ను నెఱుఁగకుండునా? ॥నిఖి॥

నిఖిల జీవరక్షకుండు నిన్ను గానకుండునా?
నిఖిల భువన నాయకుండు నిన్ను నడపకుండునా? ॥నిఖి॥

నిఖిల మతని కప్పగింప నిన్ను మెచ్చకుండునా?
నిఖిల మతనిదనియె యనిన నీకు దుఃఖముండునా? ॥నిఖి॥

నిండి యంత టుండువాడు నీలొ నుండకుండునా?
నిండు మదిని నతనిగొల్వ నీకు లోపముండునా? ॥నిఖి॥

మరి రాదుర ఈ మానుష జన్మము

మధ్యమావతి- ఆదితాళం

మరి రాదుర యీ-మానుష జన్మము ॥మ॥
పరమ పురుష కృప-వలననె కలిగెను.

పరమేశుని వౌ-పరమాద్భుతముల ॥మ॥
దరిసెన మొనరుపఁ దగు యంత్రంబిది

పరి పరి విధములఁ బరులకు హితములఁ ॥మ॥
దరినిఁజేయు సా-ధన రాజమ్మిది

ఘన సద్గుణమణి-గణము గడింపఁగ ॥మ॥
మనకు లభించిన-మహిత ధనమ్మిది.

దేవుని జేర్పఁగ జీవుని గొని చను
దేవదత్త మౌ- దివ్య రథం బిది. ॥మ॥

కాని దీనిఁజెడు- కార్యము లందిడు
వాని జన్మ మిల- వ్యర్థము వ్యర్థము ॥మ॥

దినమది సుదినము కాదా!

కల్యాణి-ఆదితాళం

దినమది సుదినము కాదా ప్రభు ! దినమది సుదినము కాదా ।
కనుఁగొని నిను మది-గానము జేసెడె ॥దిన॥

ఘనులగు నీ భక్త- జనములఁ గూడి
మునినుత నినుఁ గూర్చి-ముచ్చట లాడెడు ॥దిన॥

కనికర మెదలోఁ-గరగి పొఱఁగా
ననదల కష్టము- లన్నియు దీర్చెడు ॥దిన॥

ధీరత నీ యాజ్ఞ- దీరిచి పోల్చెడు
వీరుల చరితము-విని హర్షించెడు ॥దిన॥

కళలఁ దేరి స-త్కార్యము లొనరిచి
విలసిలు బుధులను- వేడ్కమన్నించెడు ॥దిన॥

బుద్ధి పై పొర తీయరా

అఠాణా-చాపు

బుద్ధి పై పొర తీయరా- భువనేశ్వరా ! బుద్ధిపై పొర తీయరా,
శుద్ధమగు నీ సత్స్వరూపము- చూచి చూచి కృతార్థులగుదుము ।
శ్రద్ధతో నీ సేవ లొనరిచి- శాశ్వతానందమ్ము గాంతుము ॥ ॥బుద్ధి॥

భక్తి భిక్షము బెట్టరా - ప్రాణేశ్వరా ! భక్తి భిక్షము బెట్టరా,
శక్తిమీరగ బాపచయముల- జక్కగా జెండాడి వైతుము ।
రక్తితో మా హృత్పురంబును- రాజధానిగ నీకు నిత్తుము ॥ ॥భక్తి॥

దయను మాపై గురియరా- దయాకరా !
దయను మాపై గురియరా,
దయను మాపై నీవు గురిపిన-
దాపములు చల్లాటి పోవును ॥
రయముగా హృత్ క్షేత్రముల స-
ద్రమ్యగుణముల పంట పండును ॥ ॥దయ॥

ఐకమత్యము గూర్పరా- అఖిలాధార ! ఐకమత్యము గూర్పరా
లోకమంతయు నీ కుటుంబము- లోనిదే యని తెలిసి మెలగుచు ।
నీ కటాక్షము చేత వర్ధిలి-నిఖిల సుఖముల బడయు చుందుము ॥ఐక॥

వదలి కుమార్గం

ఝంఝూటి-ఆది

వదలి కుమార్గము వర మార్గంబున-
వర్ధిలు చుండవె యో మనసా ।
సదమల భక్తిని స్వామిని గొలుచుచు-
సౌఖ్యము లందవె యో మనసా ॥ ॥వదలి॥

పరుల సుఖమునే పాటించుచు భువి-
పనులొనరింపవె యో మనసా ॥
దురితదవాగ్నిని దూకుచు దారుణ-
దుఃఖము లందకె యో మనసా ॥ ॥వదలి॥

సత్యమే సర్వ శ్రేయస్కరమని-
సతత మెఱుంగవె యో మనసా ।
సత్యవ్రతమును సలిపెడు నప్పుడె -
శౌర్యము జూపవె యో మనసా॥ ॥వదలి॥

న్యాయమె స్వర్గప్రాయము జగతిని-
నమ్ముము దృఢముగ నో మనసా
న్యాయము దప్పిన నరకంబుగ భువి-
నాడే మాఱునె యో మనసా ॥ ॥వదలి॥

సుగుణ రత్నముల సొంపుగ దాలిచి -
శోభిల్లుచుండవె యో మనసా ।
అగణిత గుణ రత్నాకరుడగు-
పర-మాత్మయె శరణము విను మనసా ॥ ॥వదలి॥

* * * * *



వేదోద్ధారకులు, ఆర్యసమాజ సంస్థాపకులు

మహర్షి స్వామి దయానంద సరస్వతి

(1824-1883)

SANDHYAVANDANAMU

VYGNANIKA SAMLOCHANAMU

Rs. 50/-

GAYATRI SERIES : 68



ఈశ ప్రార్థన

మరీచి పుత్రః కశ్యప ఋషిః | జాతవేదా అగ్నిర్దేవతా
నిచృత్ త్రిష్టుప్ఛన్దః | ధైవతః స్వరః

జాతవేదసే సునవామ సోమ మరాతీయతో
నిదహాతి వేదః। స నః పర్షదతి దుర్గాణి విశ్వా
నావేవ సింధుం దురితాత్యగ్నిః॥

(ఋగ్వేదము 1.99.1)

(జాతవేదః) పుట్టిన పదార్థములనన్నిటిని ఎరుగు ఓ పరమేశ్వర! (వయం సోమం సునవామ) మేము మాకు లభించిన పదార్థములతో ఉత్తమోత్తమమైన వాటినన్నిటిని నీ కర్పించుచున్నాము. (అరాతీయతః వేదః నిదహాతి) మమ్ము ద్వేషించు దుష్ట శత్రువుల సంపదలనన్నిటిని దహించి, వారిని నిర్వీర్యులజేసి మమ్ము కాపాడుము. (సః అగ్నిః) ప్రకాశ స్వరూపుడవై (నావా ఇవ సింధుమ్) నావికుడు నావతో సముద్రమును దాటించునట్లు (నః) మమ్ములను (అతి దుర్గాణి అతి దురితా విశ్వాని పర్షదత్) మిక్కిలి దుర్గమములు, మిక్కిలి దుఃఖకర ములునైన సమస్త పాపాచరణములనుండి క్షేమముగా దాటించుము.

Published by :
GAYATRI ASHRAM TRUST
12-10-586/6, Arya Samajam, Medi Bavi,
Seetaphalamandi (Po), Secunderabad - 500061.
Secretary : K.P. Narsing Rao, Mobile : 98480 11073